



Tokola Riikka & Tuomaala Sanna

Tunnetaidot varhaislapsuudessa

Kandidaatintutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatuksen tutkinto-ohjelma  
2018

Kandidaatintutkielmamme tavoitteena on perehtyä ajankohtaiseen aiheeseen varhaiskasvatuksen kentältä: tunnetaitoihin ja niiden tukemiseen. Lastentarhanopettajat ovat kokeneet tarvetta tunnetaitoihin liittyvälle tiedolle, konkreettiselle ohjaukselle ja käytännön neuvoille. Myös tutkimuksessamme esille tullessa aineistossa ilmenee, että haasteet sosioemotionaalisissa taidoissa ovat lisääntyneet vuosi vuodelta. Haluamme ottaa selvää, mikä merkitys tunnetaidoilla on lapsuudessa ja miten lapsia voidaan niissä tukea.

Lähdemme tutkimaan asiaa määrittelemällä tutkimuksen keskeisiä käsitteitä, tutkimalla tunnetaitojen kehitystä, kasvattajan roolia ja ryhmän vaikutusta tunnetaitoihin. Käsittelemme myös tunnetaitojen merkitystä ja vaikutusta esiopetuksesta kouluun siirryttäessä sekä haasteita, joita lapsilla voi tunnetaitojen kehitykseen liittyen ilmetä. Lopuksi kokoamme varhaiskasvatuksen kentällä käytettäviä tunnetaitojen tukemiseen kehitettyjä materiaaleja ja esittelemme ne lyhyesti.

Tutkimuksemme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa käytämme tutkimusongelman kannalta keskeistä kirjallisuutta. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa yhdistämme tutkittavan asian osaksi aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Laaja ja monipuolinen lähdeaineisto lisää tutkimuksemme luotettavuutta.

Tutkimuksemme osoittaa, että varhaisella vuorovaikutuksella ja pysyvällä kiintymyssuhteella on ensisijainen merkitys tunnetaitojen kehittymiselle. Lapsen kasvaessa kasvattajan rooli korostuu. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunne-elämänsä kehittymisen sekä ryhmässä toimimisen kanssa. Lapsen siirtyessä kouluun tunnetaidoilla on tärkeä merkitys sekä sosiaalisten että kognitiivisten taitojen oppimisen kannalta. Tästäkin näkökulmasta varhaiskasvatuksella on erityisen merkittävä rooli olla tukemassa lapsia tunnetaitojen oikeanlaisen kehityksen kanssa. Tunnetaitojen tukemisella lämpimässä ja turvallisessa ympäristössä on pitkäaikaiset vaikutukset lapsen elämään.

Avainsanat: itsesääätelytaidot, sosioemotionaaliset taidot, tunnetaidot, tunneäly, tunteet, varhaiskasvatus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>TUNTEET JA TUNNETAIDOT .....</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>TUNNETAITOJEN KEHITYS.....</b>	<b>9</b>
4.1	Kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitys .....	10
4.2	Tunnetaitojen kehitys varhaislapsuudessa .....	11
<b>5</b>	<b>KASVATTAJAN ROOLI.....</b>	<b>15</b>
5.1	Tunnetaitoja tukemassa.....	15
5.2	Lapsi ja kasvattaja ryhmässä.....	18
<b>6</b>	<b>SIIRTYMÄVAIHE ESIOPETUKSESTA KOULUUN.....</b>	<b>20</b>
6.1	Esiopetusikäinen lapsi .....	20
6.2	Kouluun lähtevä lapsi .....	22
<b>7</b>	<b>HAASTEITA TUNNETAIDOISSA.....</b>	<b>24</b>
<b>8</b>	<b>TUNNETAITOKASVATUKSESSA KÄYTETTYJÄ MENETELMIÄ .....</b>	<b>26</b>
8.1	Askeleittain-opetusohjelma .....	26
8.2	Eläinlasten elämää: Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin.....	27
8.3	Häijyherneitä ja lempeyslientä: Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn.....	28
8.4	Kadonnut avain: Aistielämyksiä tarjoava musiikkiliikuntaseikkailu .....	28
8.5	Molli-materiaali: Tunteet taidoiksi .....	29
8.6	PIKI-toimintamalli: Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä .....	29
8.7	Seikkailujen saari –lautapeli .....	31
8.8	Tarinat tunteiden tulkkina: Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta .....	31
8.9	Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali .....	32
8.10	Tunnemuksu ja mututoukka: Tunnetaito-ohjelma esikouluun ja alkuopetukseen .....	32
8.11	Tunteiden aakkoset: Tunnetaitoja opettelemaan! .....	33
<b>9</b>	<b>YHTEENVETO JA POHDINTA.....</b>	<b>34</b>
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>38</b>

# 1 JOHDANTO

Tutkimuksessamme haluamme perehtyä paljon esillä olleeseen, ja erittäin ajankohtaiseen aiheeseen: tunnetaitoihin sekä niiden kehitykseen ja tukemiseen lapsuudessa. Opiskeluun liittyvissä harjoitteluissa tunnetaidot ovat puhututtaneet paljon, ja herättäneet kiinnostuksen aiheeseen. Sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluun liittyvän Askeleittain-materiaalin innoittamana jäimme pohtimaan, josko tekisimme kandidaatintutkielmamme parityönä näihin taitoihin liittyen.

Tunnetaidoista, niiden kehityksestä, ilmenemisestä ja tukemisesta, on tehty viime vuosina kandidaatintutkielmia, pro graduja sekä väitöskirjoja muun muassa Oulun yliopistossa. Me otamme kandidaatintutkielmaamme mukaan myös erilaisia tunnetaitojen tukemiseen liittyviä materiaaleja, minkä takia tutkimuksemme poikkeaa aiemmin julkaistuista tutkimuksista. Olemme jutelleet lastentarhanopettajien kanssa ja pyytäneet heiltä vinkkejä, millaisia materiaaleja heillä on käytössä tunnetaitojen tukemiseen liittyen. Erään harjoittelupaikan päiväkodin johtajan mukaan koulun puolelta tulee jatkuvasti vahvempaa viestiä siitä, kuinka varhaiskasvatuksessa olisi tärkeää paneutua kognitiivisten taitojen sijaan tunnetaitojen tukemiseen.

Heavisiden ja Farrisin (1993) Yhdysvalloissa tehdyn tutkimusraportin mukaan esikoulun opettajat näkivät tärkeinä kouluvalmiuteen vaikuttavina tekijöinä lapsen fyysisen hyvinvoinnin lisäksi sosioemotionaaliset taidot, muun muassa tunteiden, ajatusten ja halujen ilmaisemisen kielellisesti. Kognitiiviset taidot jäivät näiden opettajien mielipiteissä toisarvoisiksi kouluvalmiuden näkökulmasta. (Koskimies-Tikkanen, J. 2016, 9.) Myös Hintikka (2016, 16-17) kirjoittaa, että tunnetaidoilla on merkitystä koulunkäynnin sujumiselle.

Aloitamme tutkimuksemme esittelemällä sen toteuttamista. Sitä, millaista metodologiaa käytämme, mikä on tutkimuksemme tavoite, mitkä ovat tutkimuskysymyksemme ja mikä on tutkimuksemme teoreettinen viitekehys. Lisäksi pohdimme tutkimuksemme eettisyyttä ja luotettavuutta. Kolmannessa kappaleessa määrittelemme tunteen ja tunnetaitojen käsitteitä, ja neljännessä kappaleessa paneudumme laajemmin tunnetaitojen kehitykseen varhaislapsuudessa. Viidennessä kappaleessa pohdimme kasvattajan roolia tunnetaitokasvatuksen yhteydessä, ja kuudes kappale käsittelee kouluun siirtymistä. Seitsemännessä kappaleessa tuomme esiin mahdollisia haasteita tunnetaitojen kehitykseen liittyen ja kahdeksanteen kappaleeseen olemme keränneet erilaisia materiaaleja, mitä tunnetaitojen tukemisessa on mahdollista käyttää. Lopuksi teemme vielä yhteenvedon tutkimuksestamme, ja pohdimme käsiteltyjä asioita.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Laadimme tutkielmamme aiheesta tehtyjen tutkimusten, kansainvälisten artikkeleiden, käsikirjojen ja kokoomateosten pohjalta. Lisäksi esittelemme tunnetaitojen kehitystä tukevaa materiaalia, jota käytetään varhaiskasvatuksessa. Tutkielmamme metodologiana käytämme kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus tarkoittaa tutkimusta, jossa käytetään tutkimusongelman kannalta keskeistä kirjallisuutta. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on yhdistää tutkittava asia osaksi aiemmin tehtyjä tutkimuksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2000, 108-109.) Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voi luonnehtia yleiskatsaukseksi, joka toimii itsenäisenä metodina ja jolla ei ole tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä, eikä aineiston valintaa rajaa myöskään metodiset säännöt. Tutkimuskysymykset voivat olla siinä väljempiä, mutta ilmiö pystytään kuitenkin kuvaamaan laaja-alaisesti. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta käytetään myös nimitystä traditionaalinen kirjallisuuskatsaus. (Salminen, 2011, 6.)

Tutkimuksemme teoreettinen viitekehys muodostaa tutkimukseemme kehykset, jonka kautta haluamme tarkastella tutkittavaa asiaa. Se sisältää käsitteitä: tunteet, tunnetaidot, itsesääätelytaidot, sosioemotionaaliset taidot, sosioemotionaalinen kompetenssi, tunneäly ja varhaiskasvatus. Poikkeus (2011, 95) vahvistaa meillekin vastaan tulleen asian, että tunteiden säätelystä ja ilmaisusta on eri tutkijoiden tiimoilta käytetty erilaisia ilmaisuja kuten tunneäly, tunnetaidot, sosioemotionaalinen kompetenssi ja sosioemotionaalinen oppiminen.

Tutkimuksemme eettinen perusta muodostuu siitä, että olemme itse vastuussa sen rehellisyydestä ja vilpittömyydestä. Viittaamme aiemmin tehtyihin tutkimuksiin asianmukaisesti vähätelemtä muiden tutkijoiden työtä. Tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta lisää myös se, että kerromme millaisista tietokannoista ja millaisin hakusanoin olemme tietoa etsineet. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 130.) Haimme materiaalia aluksi Oula Finnasta, eli yliopiston kirjaston tietokannasta ja Google Scholar -hakukoneen kautta seuraavilla hakusanoilla: tunnetaidot, varhaiskasvatus, tunnetaidot varhaiskasvatuksessa, lapsen tunnetaidot, sosioemotionaaliset taidot ja tunnetaitojen tukeminen. Lisäksi etsimme tutkimuksia kansainvälisten tietokantojen kautta englanninkielisillä hakusanoilla: social-emotional learning, emotional skills, emotional intelligence, self-regulation sekä early childhood education. Olemme siis käyttäneet lähteinä myös englanninkielistä tutkimusta aiheesta. Kansainvälisissä tutkimuksissa sosioemotionaalisista taidoista käytetään usein termiä sosioemotionaalinen oppiminen, mutta omassa tutkimukses-

samme keskitymme pääasiassa sosioemotionaalisiin taitoihin ja tunnetaitoihin. Olemme luke-  
neet laajasti myös muiden tekemiä tutkimuksia tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyen, ja poimineet  
omaan tutkimukseemme sopivia lähteitä heidän käyttämistään lähteistä.

Tutkimuksemme tavoitteena on määritellä tunteita ja tunnetaitoja, kuvailla niiden kehitystä  
sekä vuorovaikutuksen merkitystä lapsuudessa. Lisäksi tuomme ilmi tunnetaitoihin liittyviä  
haasteita sekä esittelemme materiaaleja tunnetaitojen tukemiseen. Tutkimuskysymyksenämme  
on:

- **Mikä merkitys tunnetaidoilla on lapsuudessa?**

Koska haluamme esitellä myös tunnetaitojen tukemiseen liittyvää materiaalia, alakysy-  
mykseksi muodostui:

- **Millä keinoin voimme tukea lapsia tunnetaitojen kehityksessä?**

### 3 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

Tutkimuksemme aluksi avaamme lähdekirjallisuuden pohjalta termejä, joita tunnetaidoista puhuttaessa käytetään. Ensiksi on syytä määritellä tunteen käsite: Nurmi (2013, 16) määrittelee sen spontaaniksi reaktioksi erilaisissa kohtaamisissa, ja sen tehtävä on viestittää meille jotakin. Tunteet suojaavat meitä, ja asettavat elämämme asioita tärkeysjärjestykseen. Myös ihmissuhteista huolehtiminen vaatii tunteiden olemassaoloa. (Nurmi, 2013, 16.)

Kemppisen (2000, 1) mukaan tunne-elämä kehittyy sen mukaisesti, kuinka paljon ihminen joutuu lapsuus- ja nuoruusvuosiensa aikana torjumaan ja tukahduttamaan tunteitaan. Tunteet ovat keskeinen osa syvällistä olemustamme ja persoonaamme. Lisäksi ne ohjaavat ajatuksiamme, määrittelevät olotilamme ja kertovat ulkopuolisille, mitä meille kuuluu. Ihmisenä olemista auttaa tunteiden kuuleminen, käsitleminen, ilmaiseminen ja tulkitseminen. Tunteiden olemus, käsitleminen, tulkitseminen ja nimeäminen eivät ole suoraviivaista eikä samanlaista kuin järjkeilevä ajatteleva. Tunteet on otettava vakavasti, sillä ne syntyvät aina jostakin syystä. (Kemppinen 2000, 1.)

Jalovaara (2005, 96) nimeää tunnetaidoiksi ongelmien ja aggressioiden käsittelykyvyn, turhaumien sietokyvyn sekä hetken mielifohteiden eli impulssien hallinnan. Hänen mukaansa lasten kohdalla tunnetaito voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hän osaa leikkiä kaverin kanssa tai että hän oppii hillitsemään mielihalujaan jonkin tavoitteellisen päämäärän hyväksi. Myös kyky kohdata aidosti ja suvaita erilaisia ihmisiä kuuluu tunnetaitoihin. (Jalovaara 2005, 96.) Tunnetaidot-käsite ei ole yksiselitteinen, koska vastaavia käsitteitä on useampia, ja itse tunnetaitokäsitettä on määritelty vähemmän. Koskimies-Tikkanen (2016, 12) nostaa esille, että tunnetaito-käsitettä on tutkittu paljon tunneäly-käsitteen kautta. Hänen mukaansa käsitteet eivät ole synonyymejä toisilleen, ja tunneälyn käsitteestä on useita erilaisia mielipiteitä tutkijasta riippuen.

Hintikka (2016, 19) määrittelee tunne- ja itsesäätelytaidot niin, että ne ovat vaistonvaraisia taitoja, jotka sosiaalisen käyttäytymisen ohella ohjaavat tekojamme, päätöksiämme, ajatuksiamme ja unelmiamme. Tunnetaitoina voidaan ajatella tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, ilmaisemisen ja säätelyn. Sosioemotionaaliset taidot sisältävät tunnetaitojen lisäksi myös sosiaalisia taitoja, jotka keskittyvät vuorovaikutuksen ympärille. (Hintikka, 2016, 19).

Myös itsesäätelyn käsite on moniulotteinen, eikä sitä voi määritellä yksiselitteisesti. Määrittelyä ohjaa aina määrittelijän eli tutkijan teoreettinen viitekehys sekä asiayhteys, jossa sitä käytetään.

(Aro, 2011, 10.) Ahosen (2011, 6, 18) mukaan itsesäätely on kykyä säädellä tunteitamme, käyttäytymistämme ja toimintaamme, se auttaa meitä toimimaan toistemme kanssa ja löytämään toimintatapoja tavoitteidemme saavuttamiseksi. Kehityopsykologisesta näkökulmasta itsesäätelykyvyllä tarkoitetaan lapsen kehittyvää kykyä säädellä emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivisia toimintojaan, kun taas Vohsin ja Bauemeisterin (2004) mukaan motivaatiota, tunteita, haluja, suorituksia, impulsseja, tarkkaavaisuutta ja ajatuksia. (Aro, 2011, 10.) Rose-Krasnor ja Denham (2009, 165) puolestaan nostavat osaksi itsesäätelyn määritelmää kyvyn säädellä vireystilaa ja tunnereaktioita.

Kuten yllä on tullut ilmi, tunnetaidot-käsitteen määrittely ja myös kirjoitusasu vaihtelevat asiayhteydestä ja tutkijasta riippuen. Tämä tuo luonnollisesti lisähaastetta tutkimuksellemme. Vaikka käsitteillä on pieniä vivahde-eroja keskenään, käytämme tutkimuksessamme niitä termejä, joita tutkijat ovat omissa kirjoituksissaan käyttäneet. Otsikkoon valitsimme omasta mielestämme sopivimman termin: tunnetaidot. Tätä termiä käytetään yleisesti myös varhaiskasvatuksen kentällä ja materiaaleissa, jotka tukevat näitä taitoja.



## 4 TUNNETAITOJEN KEHITYS

Tunteet eroavat monista muista ihmisen sosiaalisista ja ajattelutoiminnoista, sillä ne ovat merkittävällä tavalla läsnä elämässämme aivan sen ensiminuuteista lähtien. Jo vastasyntyneen ensimmäinen kommunikaatioyritys ulkomaailman kanssa on itkeminen, mikä on voimakas signaali kohdun ulkopuoliseen maailmaan siirtymisen aiheuttamista kielteisistä tunteista. Vastasyntyneet pyrkivät viestimään aikuisille sisäisiä tilojaan, ja tunneilmaisuna itkeminen on lapsen ensimmäinen keino ottaa yhteyttä ympäristöönsä. Tunteet ovat siis ensimmäinen kieli ja merkijärjestelmä, jota vastasyntynyt lapsi käyttää. (Nummenmaa, 2010, 165.)

Luonnollisestikaan vastasyntynyt lapsi ei kykene samanlaiseen tunteiden kokemiseen ja viestimiseen kuin aikuinen, mutta hänellä on jonkinlaiset tunteisiin liittyvät valmiudet jo syntyessään. Nopeaa kehitystä tapahtuu monella osa-alueella: sekä tunteiden kokemisessa, niiden ilmaisemisessa, tunteiden säätelemisessä että tietoisessa ymmärryksessä tunnejärjestelmien toiminnasta, kuten esimerkiksi tunteiden tarttumisesta. On mahdotonta sanoa, onko vastasyntyneillä samanlaisia tunnekokemuksia kuin aikuisilla tai vanhemmilla lapsilla. Pienten vauvojen tunteita koskeva tutkimus perustuukin useimmiten tunnereaktioiden mittaamiseen. Mittaamalla tunteisiin monesti liittyviä kehollisia reaktioita, kuten keuhko- ja ääreishermoston toimintaa sekä kasvonilmeitä, on pystytty selvittämään, kuinka hämmästyttävän taitavia tunteiden käyttäjiä pienet vauvat ovatkaan. (Nummenmaa, 2010, 166.)

Nummenmaa (2010, 168) toteaa tutkimusten perusteella näyttävän siltä, että motoriset ohjelmat (ja samalla valmius) tiettyjen perustunneilmeiden tuottamiseen olisi olemassa jo pienillä vauvoilla. Vauvat ovat jo syntymästään asti virittäytyneitä tunnevuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Tutkimukset myös osoittavat, että eri perustunteet kypsyvät eri yksilönkehityksen vaiheissa, ja ainoastaan syntymän jälkeisen elämän välittömään turvaamiseen liittyvät tunteet ovat valmiiksi kehittyneitä (Nummenmaa, 2010, 169).

Olemme jakaneet tunnetaitojen kehityksen käsittelyn kahden alaotsikon alle: **Kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitys** sekä **Tunnetaitojen kehitys varhaislapsuudessa**. Tutkimusta tehdessä huomasimme, kuinka merkittävä rooli kiintymyssuhteella ja varhaisella vuorovaikutuksella tunteiden oikeanlaisen kehityksen kannalta on, joten halusimme käsitellä asiaa aivan oman otsikon alla. Tämän jälkeen esittelemme toisessa kappaleessa tunnetaitojen kehitystä ikäjärjestyksessä ensimmäisistä vuosista eteenpäin.

#### **4.1 Kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitys**

Lapsen ensimmäinen kiintymyssuhde on erittäin tärkeä tunteiden ilmaisun ja säätelytaitojen kehittymisen kannalta (Nurmi & Schulman, 2013, 29). Itsesäätelyn lähtökohdat luodaan vastasyntyneen lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi vastasyntyneen lämmönsäätely sekä ravinnonsaanti ovat aikuisen säätelyn varassa. Myöhemmin tähän samaan kuvioon tulee mukaan myös tarkkaavaisuuden ja tunteiden säätely, sekä nukkumisen säätely, johon liittyy vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä. Muiden ihmisten kautta tulevan säätelyn pohjalta kehittyy lapsen oma itsesäätely. (Ahonen, 2011, 8; Laakso, 2011, 60.) Vaikka siis tunteiden säätelyn kyky on lähtökohtaisesti kytköksissä aivorakenteiden väliseen yhteistyöhön, kehittyy tunteiden säätely pitkälti lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa välillisesti tunteiden säätelyyn aivojen ja niiden toiminnan kautta, sillä varhaisen vuorovaikutuksen kautta lapsi saa niitä kokemuksia, joita ilman aivot eivät voi kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla. (Kokkonen, 2010, 79.) Myös vauvan oman kehon arvostus, rajat ja tunnetaidot kehittyvät, kun hän saa runsaasti läheisyyttä (Cacciatore, 2008, 50).

Jotta lapsen tunne-elämä pääsee kehittymään tarvittavalla tavalla, täytyy hänellä olla pysyvä ja luotettava suhde aikuiseen, joka on kiintynyt myös häneen (Puolimatka, 2010, 67). Tunteet eivät säatele pelkästään vauvan omaa tilaa, vaan tunteilla ja niiden viestimisellä on suuri merkitys myös lapsen ja huoltajan vuorovaikutuksen kehittymiselle (Nummenmaa, 2010, 166). Aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa jo muutaman kuukauden ikäinen vauva tekee johtopäätöksiä siitä, mikä tunne on oikein ja mikä väärin (Nurmi, 2013, 18). Kyky erotella toisten ihmisten tunneilmaisuja kasvoilta onkin tärkeä vuorovaikutuksellinen kyky, ja se kehittyy lapsille jo hyvin varhain. Aikuisten tunneilmaisujen tarkka seuraaminen ja tunnistaminen on vauvalle tärkeää, koska aikuisten ilmeet saattavat myös paljastaa, mitkä ympäristön asiat ovat hyödyllisiä ja mitkä haitallisia. Vaikka vauvat eivät kykene ymmärtämään monimutkaista puhuttua kieltä, voivat he kuitenkin aikuisten tunneilmaisuja tarkkailemalla saada paljon tietoa ympäristön tapahtumista ja niiden mahdollisista haitoista ja hyödyistä. (Nummenmaa, 2010, 171-172.)

Ensimmäinen merkittävä kehityksellinen virstanpylväs on 3-4 -kuukautisen vauvan ja hänen vanhempansa välinen, tarkasti toistensa tahtiin ajoitettu ja tunneilmausten varassa etenevä vuorovaikutus. Sen varaan lapsen myöhempi tunteiden säätelyn kyky pitkälti rakentuu. (Abe & Izard, 1999, 528.) Tunteiden säätelyn kannalta keskeisen otsalohkon ja sen kuorikerroksen kehittymiselle erityisen otollinen ajanjakso, niin sanottu herkkyykskausi, ajoittuu noin 6-18 kuu-

kauden paikkeille. Tässä ikävaiheessa esimerkiksi vahingollisen tai puutteellisen vuorovaikutuksen aiheuttamana koettu pitkäkestoinen stressi muuttaa aivojen aineenvaihduntaa ja aiheuttaa solutuhoja, jolloin aivoalueiden välisten reittien määrä vähenee ja uusien synty vaarantuu. (Kokkonen, 2010, 80.)

Lapsen stressinsietokyvyn, tunteiden säätelykyvyn sekä myöhempien ihmissuhteiden muodostumisen kannalta olisi toivottavaa, että vanhempi olisi lapsensa saatavilla, pystyisi havainnoimaan lapsensa tunne- ja vireystilaa herkästi ja vastaamaan hänen viesteihinsä lempeästi, oikea-aikaisesti ja johdonmukaisesti (Kokkonen, 2010, 81). Kerns ym. (2007, 33-34) kirjoittaa, että lapsen tarpeet oikea-aikaisesti huomioon ottavan hoidon ja vanhemman luotettavan saatavilla olon varaan rakentunut turvallinen kiintymys mahdollistaa sopusointuiset välit vanhemman ja lapsen välillä myöhemminkin ja on yhteydessä rakentavaan ja tehokkaaseen tunteiden säätelyyn. Toisin sanoen vanhempien vuorovaikutustyyllillä, jota he lastensa seurassa käyttävät, sekä erityisillä toimintatavoilla ja kasvatustoimenpiteillä on suuri merkitys lasten tunteiden säätelyn kehittymiselle (Kokkonen, 2010, 85). Ahonen (2017, 21) tuo julki jopa sellaisen kannanoton, että haasteet sosiaalis-emotionaalisissa taidoissa johtuvat vain ja ainoastaan lapsen ympärillä olevien aikuisten toiminnasta. Hänen mukaansa asia on kuitenkin niin monisyinen, että tällaisten päätelmien teko ei ole suotavaa.

Varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä, ja sitä, kuinka paljon sillä on merkitystä ihmisen myöhemmälle elämälle, on kasvatustieteissä paljon korostettu. Tunnetaitojen tutkiminen vahvasti ajatuksiamme entisestään siitä, miten suuri merkitys varhaisilla ihmissuhteilla, oikea-aikaisella hoivalla ja huolenpidolla ja kiintymyssuhteella on tulevaisuuteemme, ja kuinka tärkeää niihin on panostaa. Itsekin pienten lasten vanhempina jäimme pohtimaan, painotetaanko varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä riittävästi suhteessa tunnetaitoihin?

## **4.2 Tunnetaitojen kehitys varhaislapsuudessa**

Minäkäsityksen syntyminen on edellytys monimutkaisten sosiaalisten tunteiden kehittymiselle. Tällä tarkoitetaan, että lapsen tulee ymmärtää olevansa yksi ajatteleva ja tunteva yksilö muiden joukossa, ja samalla käsittää, että toiset ihmiset ovat samankaltaisia, mutta ajattelultaan ja tunteiltaan monessa suhteessa erilaisia yksilöitä. Vaikka tietyt perustunne mekanismit, kuten inho ja mielihyvä, toimivatkin hyvin jo syntymän hetkellä, edellyttää muiden perustunne mekanis-

mien tarkka jäsentyminen noin vuoden mittaista jäsentymistä syntymän hetkestä. Taas monimutkaisempien sosiaalisten tunteiden, kuten häpeän ja nolestumisen, kehitys alkaa puolestaan toisella ikävuodella ja jatkuu ainakin koko leikki-ikä. (Nummenmaa, 2010, 172-173.)

Kielen nopea kehittyminen 2-3 vuoden iässä johtaa myös tunteita koskevan sanaston nopeaan kehittymiseen. Kun lapset oppivat ymmärtämään ja puhumaan kieltä, kykenevät he käsittelemään omia ja toisten tunteita kielellisesti. (Nummenmaa 2010, 174.) Myös Ahonen (2017, 20) tunnustaa kielellisten taitojen kehityksen yhteyden itsesäätelytaitojen kehitykseen juuri siten, että kielellinen kehitys mahdollistaa kyvyn sanoittaa ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan. Näin toimien lapsi kokee tulleen kuulluksi, ja sen kautta hänellä on paremmat edellytykset säädellä käyttäytymistään. Jos lapsen kielellinen ilmaisu on niukkaa, vaatii se kasvattajalta erityisen paljon herkkyyttä kohdata lapsi oikealla tavalla. (Ahonen, 2017, 20.)

Tässä kehitysvaiheessa lapsi oppii myös ymmärtämään, että hyvä ja paha voivat liittyä samaan kohteeseen, eli lapsi saavuttaa tunnekohteiden pysyvyyden. Uhmaiässä lapsi kokeilee tunnekohteiden pysyvyyttä. Uhmakohtausten tullessa lasta ei saisi jättää yksin, vaan lapsen tulisi saada kokea, että rakkaus säilyy kiukuttelusta huolimatta. (Kemppinen 2000, 132.) Kaikkein tavallisimmin aggressiiviseen käytökseen turvautuu juuri 2-3 -vuotias taapero. Hänen aivoissaan kehittyvät voimakkaiden tunteiden alueet, ja hän toimii enemmän tunteiden kuin järjen varassa. Vahva tunne vie mukanaan ja lapsi voi olla useinkin pulassa sen kanssa. Ristiriitatilanteissa tämän ikäinen puolustaa oikeuksiaan, kehoaan ja omaisuuttaan hyvinkin herkästi nyrkein, potkuin, puremalla tai tönimällä. Kasvatus alkaa jo varhaislapsuudessa estämällä lyönnit ja ohjaamalla lasta purkamaan tunteet johonkin toiseen suuntaan. (Cacciatore, 2008, 40, 55-56.)

Noin kolmevuotiaat lapset kykenevät jo päättellemään ja kuvailemaan, millaisia tapahtumia erilaiset tunteet aiheuttavat toisissa ihmisissä. Tunteiden ymmärtämisessä on tärkeää kuitenkin myös tiedostaa, että samanlaiset tapahtumat eivät välttämättä aiheuta samanlaisia reaktioita kaikissa ihmisissä, ja tämäntyyppinen empatiakyky kehittyy vasta myöhemmin. Kun lapsi ymmärtää, millaisia tunteita erilaiset tapahtumat aiheuttavat muissa ihmisissä, voi hän oppia myös vaikuttamaan toisten tunteisiin oman käyttäytymisensä avulla. Tällainen tunneilmausten säätely helpottaa luonnollisesti yhteistyötä sosiaalisissa tilanteissa. Kun lapsi oppii muokkaamaan tunneilmaisujaan, hän myös oppii, että toisetkin tekevät niin. Tällainen ymmärrys onkin ratkaiseva tunteiden tulkitsemiseen liittyvä taito: toisten tunteet eivät aina olekaan juuri niitä, mitä he

meille paljastavat. (Nummenmaa, 2010, 174-175.) Jo leikki-ikäinen lapsi voi oppia huomamaan, mitkä asiat nostattavat hyvän tai pahan mielen ja sen, miten tunteet syntyvät, nousevat ja lopuksi laantuvat (Cacciatore, 2008, 41).

3-4 -vuotias haluaa ilmaista itseään puheella. Hän osaa käyttää monimutkaisempia keinoja tahtonsa ja tunteidensa ilmaisuun kuin pelkkää huutoa. Tunteiden nimeäminen tämän ikäisille on tärkeää ja se voi olla heidän mielestään myös kiva leikki. Tunteiden nimeämisen kautta lapsen mielikuvamaailma saa arvokkaita työkaluja, joiden avulla hän voi käsitellä omia haastavia tunteitaan. 4-5 -vuotiailla on rajaton mielikuvitusmaailma. Sen ikäinen lapsi arvioi mihin kaikkeen olisi kykenevä. Tunne omasta pienuudesta ja epävarmuudesta häipyä edes hetkeksi, kun lapsi kuvittelee itsensä mahtavaksi ja taitavaksi. (Cacciatore, 2008, 60-63.)

6-7 vuoden portaalla oleva ymmärtää jo, että hänen ajatuksiaan tai tunteitaan ei kukaan näe. Hän voi haluta olla hetkittäin yksin ja ajatella omia asioitaan, eikä enää välttämättä kerro aivan avoimesti kaikkea. Tässä esikouluiässä ja ensimmäisillä luokilla tunteiden hallinnasta voidaan jo opettaa tärkeitä menetelmiä. Lasten kanssa voi keskustella esimerkiksi siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Myös kiusaamisesta on tärkeä puhua. Tämän ikäisten omatunto alkaa vahvistua ja he alkavat kiinnostua juuri siitä, mitä oikein ja väärin tarkoittaa. (Cacciatore, 2008, 68-69.)

Lapsi kokeilee omien tunteidensa hallintaa myös korostamalla ja kasvattamalla uhoaan, mutta ei osaakaan ehkä ajoissa rauhoittaa sitä. Mitä pienemmästä lapsesta on kysymys, sen vaikeampaa oman kiihtymyksen hallitseminen yleensä on. Voimakkaaksi kasvanut tunne kiehtoo ja antaa mahtavan ja huiman jännittävän olon, mutta se vaatii myös tekoja ja toimintaa. (Cacciatore, 2008, 88.)

Tunteiden hallinta on toisille ongelmallisempaa kuin toisille. Jotkut osaavat hallita suuttumuksensa halutessaan. Toiset joutuvat tekemään enemmän työtä, jotta eivät hiiltyisi ja ovat hiiltyessään muita enemmän pulassa. Ihmisen temperamentti vaikuttaa suuresti siihen, miten hän toimii haastavassa tilanteessa. (Cacciatore, 2008, 11.) Laakso (2011, 61) lainaa useampia ulkomaisia tutkijoita kirjoittaessaan, että lapsen temperamentti vaikuttaa vuorovaikutussuhteen muodostumiseen ja itsesäätelytaitojen kehitykseen. Myös Ahonen (2017, 17) tuo esille, että lapsen kehitykseen vaikuttaa biologinen perusta ja kasvuympäristö. Useat persoonallisuustutkijat ovat sitä mieltä, että biologinen perimä määrittää noin puolet lapsen persoonasta, ja ympäristö voi joko vahvistaa tai heikentää tätä perimän määrittämää persoonaa. (Ahonen, 2017, 17.)

Lapsen tunnetaidot kehittyvät siis koko ajan syntymän hetkeltä lähtien. Minäkäsityksen syntyminen, kielen nopea kehittyminen, uhmaikä ja temperamentti ovat merkittäviä varhaislapsuuden tunnetaitojen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä tai virstanpylväitä. Ajattelempa, että kasvattajan on hyvä tuntea lapsen eri kehitysvaiheet myös tunteiden kehityksen näkökulmasta, jotta voisi ymmärtää paremmin lasta ja olla oikealla tavalla tukemassa häntä eri kehitysvaiheiden aikana.

## 5 KASVATTAJAN ROOLI

Lasten tunnetaitoihin ja niiden kehitykseen perehtyessä kasvattajan rooli korostuu erittäin vahvasti. Aikuista tarvitaan tukemaan ja ohjaamaan lasta tunteiden kehityksessä ja lapsen omien, yksittäisten tunnekokemusten kanssa. Sen lisäksi aikuisella on tärkeä rooli ohjata lasta toimimaan, kokemaan ja käsittelemään tunteita ryhmässä, suhteessa toisiin lapsiin. Jaottelimmekin tämän kappaleen käsittelemään ensin yleisesti **kasvattajaa tunnetaitojen tukijana**, minkä jälkeen käsittelemme **lapsen ja kasvattajan roolia ryhmässä**.

Lapset tarvitsevat tunteidensa hallintaan ohjeita. Jo pienenä on mahdollista oppia, että tunteet eivät ole minä itse, vaan vain osa minua. Tunteet saattavat joko olla pinnan alla tai ottaa tilanteessa vallan. Mitä enemmän tunteista puhuu, sitä paremmin niistä oppii puhumaan. Samalla tunteet muuttuvat ymmärrettäviksi, eivätkä tunnu kuin epämääräisiltä hyökyaalloilta, joille ei voi mitään. Tunteista puhuminen auttaa lapsia hahmottamaan erilaisia tunnetiloja, niiden syitä sekä sitä, miten ne tulevat ja menevät. Jokaisen lapsen kuuluu tietää, että kipeitä ja kielteisiä tunteita on kaikilla. Niiden hallinta voi toisinaan olla haasteellista, mutta kuitenkin mahdollista. (Cacciatore, 2008, 85.)

Lasten kehitys kulkee portaittain. Pieni lapsi ei voi osata vielä tunteiden hallintaa, mutta hän voi alkaa opetella sitä. Kipeiden tunteiden ja tappion kokeminen jo elämän varhaisissa vaiheissa on väistämätöntä. Ja pikkuhiljaa, jo silloin, niitä voi alkaa opetella sietämään. Lapsia pitäisi valmentaa yhtä lailla vaikeuksista selviämiseen kuin mielihyvän tavoitteluun. Tunteiden osoittamisessa pieni lapsi on alussa avoin. Hän ei osaa teeskennellä tai peittää tunteitaan. Hän haluaa ja kiljuu estoita ja kaikki tunteet purskahtavat välittömästi näkyviin. Lapsi ei itse osaa tyynnyttää itseään, vaan tarvitsee aikuista ja luottaa hänen apuunsa. Etenkin pieni vauva elää hetkestä toiseen osaamatta yhdistää asioita. Hän ei muista juuri ollutta itkua tai naurua. Tunteet alkavat ja loppuvat usein aikuisen avulla ja aikuista tarvitaan osoittamaan, että asiat ovat hyvin. (Cacciatore, 2008, 26-48.)

### 5.1 Tunnetaitoja tukemassa

Kasvattajana aikuisella on rooli olla turvaamassa lapsen kokemia moninaisia tunteita ja tukea häntä hallitsemaan ja käsittelemään niitä. Kemppisen (2000, 1) mukaan lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämää määrittelevät enemmän tunteet kuin järki. Heidän suora tunteiden ilmaisu muuttuu vasta kasvatuksen ja monien sosiaalisten kokemusten kautta kyvyksi

hallita tunteita. Tunteiden säätelytapoja on kahdenlaisia: toisia käytetään ennen tunteen viriämistä ja toisia tunteen jo virittyä (Poikkeus, 2011, 97).

Pikkulapsen taidot pärjätä tunnekuohun kanssa ovat vähäiset. Aikuinen voi opettaa lapselle itsehillintää olemalla provosoitumatta ja suuttumatta itse, kun lapsi uhmaa ja ärsyttää. (Cacciatore, 2008, 44). Pikkuhiljaa lapsi alkaa oivaltaa, että pahinkin tunne menee ohi, vaikka vain huutamalla, eikä se ole vaarallista. Aikuisen kannattaa kertoa tämä lapselle. Pieni lapsi hakee kokemusta siitä, että itsehillintä ja rauhoittuminen ovat mahdollisia, mutta aluksi se voi onnistua vain aikuisen avulla ja hänen opettamin keinoin. (Cacciatore, 2008, 56.)

Lasta ei pidä kieltää kokemasta tunteita. Lasten ja nuorten kuohuvat tunteet eivät ole pahuutta, vaan luonnollinen osa kehitystä. Lapset tarvitsevat aikuisen apua tunteiden nimeämiseen. (Cacciatore, 2008, 10.) Jos lapsi saa kokemuksen, että kasvattaja kestää hänen vihan tunteensa, eikä hän tulekaan sen takia hylätyksi, hän pystyy paremmin käsittelemään ristiriitaisia tunteitaan myöhemmin (Nurmi & Schulman, 2013, 32). Turvallisessa ilmapiirissä lapsella on siis oikeus myös kielteisiin tunteisiin. Jos kielteisille tunteille ei ole tilaa, lapsi tiedostaa niiden olemassaolon vain heikosti, minkä takia hänen on vaikea oppia hallitsemaan kielteisiä tunteitaan. (Puolimatka, 2010, 70.) Myös raivokohtauksiinsa lapset tarvitsevat tukea, ja aikuisen rauhallisena pysyminen luo lapselle turvallisuutta (Nurmi & Schulman, 2013, 39). Kun aikuinen toimii rauhallisena tällaisissa tilanteissa, lapsi omaksuu rauhoittavan aikuisen osaksi itseään, ja oppii tällä tavalla rauhoittumaan itsekseen. Varhaisessa lapsuudessa koetut tunteet lohdutetuksi tulemisesta ja rauhoittavasta aikuisesta ovat merkittäviä asioita myöhemmälle tunteiden säätelylle. (Aro, 2011, 26-27).

Ristiriitatilanteissa lapset käyttäytyvät eri tavalla; joku pitää tunteensa sisällään, toinen ilmaisee kokemansa tunteet avoimesti ja kolmas siirtää tunteensa toisiin ihmisiin. Tällaisissa tilanteissa aikuisen tulisi olla läsnä ennen tilanteen eskaloitumista ristiriidaksi. Lapsen tunne-elämän rakentamisvaiheessa aikuisen mallilla, lapsen tunteisiin vastaamisella ja ohjaamisella on suuri merkitys. Myös lapsen oma temperamentti ja elämäntilanne vaikuttavat tunne-elämän kehittymiseen. Lupa ilmaista vaikeita tunteita on edellytys itsesäätely- ja -hillintätaitojen, empatiataitojen sekä moraalin kehittymiselle. Aikuisen on laitettava lapsille rajoja ja kieltoja, mutta vaja-vaisten itsesäätelytaitojen takia olisi hyvä antaa lisäksi ajatteluapua, kannattelua ja myötätuntoa - toisin sanoen pelkän ei-sanat lisäksi tai tilalta kannattaisi antaa toinen toimintavaihtoehto. (Nurmi & Schulman, 2013, 40-43.) Lapsen on tärkeä saada kokea, ettei hän tai hänen tunteensa ole huono tai paha. Tunneilmaisujen tukahduttaminen ei tee pienen itsetunnolle hyvää ja omaa



tahtoa pitää olla lupa ilmaista. On vain opittava hiljalleen itselleen sopivat ja ympäristön hyväksymät tavat siihen. (Cacciatore, 2008, 58.)

Lapsen vihan tunnetta voi kehittää rakentavammaksi antamalla kielteisen tunteen vallassa olevan lapsen käyttäytymiselle selkeät rajat, ja kertomalla, mitä kielteinen käyttäytyminen voi saada aikaan. Tämän avulla lapsi oppii hallitsemaan vihan tunnetta. (Puolimatka, 2010, 79-80; Aro, 2011, 26). Samalla tavoin myös prososiaalisia taitoja *eli käyttäytymistä, jolla on myönteisiä seurauksia*, voidaan tukea, kun kerrotaan lapselle, mitä reilu ja kohtelias käyttäytyminen saa aikaan (Aro, 2011, 26). Lapsi kokee tunteidensa ilmaisun merkitykselliseksi vain silloin, kun läheisellä aikuisella on kiinnostusta kohdata hänen tunteensa ja reagoida niihin. Jos näin ei tapahdu, lapsi ei tule tietoiseksi tunteistaan, eikä näin ollen pääse niihin myöskään käsiksi. Suuret lapsiryhmät ovat tästä näkökulmasta huono vaihtoehto lapsen tunnekehitystä ajatellen, koska vastakaikua tunteille on tällaisissa ympäristöissä hankalampi saada. Myös vanhemman itsetuntemuksella ja tunteiden tiedostamisella on suuri merkitys sille, miten vanhempi ottaa vastaan lapsen tunteet. (Puolimatka, 2010, 67, 71.) Cacciatore (2008, 42) korostaakin, että lapselle tunnekuohujen tärkein harjoituskenttä on koti.

Lapsi oppii empatiaa kasvattajalta, joka on läsnä ja toimii lapsen kanssa niin, että lapsi kokee aikuisen turvallisena ja rakastavana. Turvallisen ilmapiirin luominen on perusedellytys, jotta kasvattajasta voisi tulla lapselle tunnemalli. (Jalovaara, 2005, 96.) Eleillään, ilmeillään ja sanallisella palautteellaan kasvattajat viestivät suhtautumistaan lapsen tunteisiin. Lapsen tulee saada peilata kaikenlaiset tunteensa ilman häpeän tunnetta. Tällöin hän oppii hyväksymään tunteensa. (Jalovaara, 2005, 20-21.)

Ahonen (2017, 71-77) on tutkinut väitöskirjassaan päiväkodissa ilmenneitä haastavia kasvatus-tilanteita ja niihin liittyvää vuorovaikutusta ja pedagogista toimintaa. Tutkimuksessa tuli ilmi, että vuorovaikutuksen laatu on suomalaisissa päiväkodeissa pääsääntöisesti laadukasta, mutta haastavissa vuorovaikutustilanteissa vuorovaikutuksen laatu oli osin myös vaihtelevaa ja heikkoa. Näissä tilanteissa kasvattaja toimi sellaisten lasten kanssa, jotka tarvitsivat runsaasti sosiaalis-emotionaalista tukea. Tutkimuksessaan Ahonen määrittelee viisi erilaista vuorovaikutustapaa, jotka näyttäytyvät näissä tilanteissa: lämmin, tekninen, ristiriitainen, välttelevä ja etäinen vuorovaikutustapa. Lämmin vuorovaikutustapa kertoo hyvästä sitoutumisesta, tekninen, ristiriitainen ja välttelevä osittain sitoutumattomasta vuorovaikutustavasta ja etäinen kertoo puolestaan sitoutumattomasta vuorovaikutustavasta. (Ahonen, 2017, 71-77.)

Kasvattajan osuutta lasten tunnetaitojen oikeansuuntaiseen kehitykseen ei siis voi vähätellä. Aikuiset voivat monella tavalla vaikuttaa siihen, miten lapset oppivat käsittelemään ja hallitsemaan tunteitaan. Näistä tutkimuksista saadun tiedon ja käytännön kokemuksen pohjalta voimme todeta, että tunteiden ja käyttäytymisen seurausten sanoittaminen on tärkeässä roolissa tunnetaitokasvatuksessa. Esille tuli myös se, että aikuisen omalla itsetuntemuksella ja tunteiden tiedostamisella on merkitystä kasvatustehtävässä. Tätä on korostanut muun muassa Omapuu-menetelmän luonut Titta Karanta Duuli Oy:stä. Menetelmässä kasvattajan oma tarina käydään läpi tunteiden näkökulmasta ([www.duuli.fi](http://www.duuli.fi)).

## **5.2 Lapsi ja kasvattaja ryhmässä**

Lapset kohtaavat erilaisia ryhmäkokemuksia usein jo melko pieninä. Tärkein ryhmäytyminen tapahtuu koulun alkaessa, mutta jo ennen tätä monet lapsista kuuluvat johonkin isompaan lapsijoukkoon. (Cacciatore, 2008, 38.) Varhaiskasvatuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on opettaa lapsia hallitsemaan negatiivisia tunteitaan ja kehittämään itsesääätelytaitojaan. Vertaisryhmä, jossa lapsi toimii tasa-arvoisessa suhteessa toisten kanssa, on tunnetaitojen kehittymisen kannalta ensiarvoisen tärkeä, ja aikuisen rooli lapsen tukijana on merkittävä näiden taitojen oppimisen kannalta. (Repo, 2013, 27.) Päiväkodissa lapsi opettelee ryhmässä toimimista, kokee erilaisia tunteita ja harjoittelee itsesääätelytaitoja. Leikki on keskeisessä asemassa tunnetaitojen kehityksessä. (Nurmi & Schulman, 2013, 43.) Joukossa oppii hallitsemaan tunteita ja käyttämään energiaa yhteisten tavoitteiden puolesta, sillä omat innostukset, pettymykset ja taisteluvietti on opittava hillitsemään ryhmän edun mukaisesti (Cacciatore, 2008, 39.)

Leikki on lapselle luontainen tapa toimia, mutta itsesääätelytaitojen ollessa heikot, leikkiminen toisten lasten kanssa voi aiheuttaa lapselle suuria vaikeuksia. Tunteiden hallinnan vaikeuksien takia lapsi voi esimerkiksi pyrkiä usein johtamaan leikkiä, mikä helposti aiheuttaa ristiriitoja. Leikkiin keskittyminen, sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen, toisten kanssa neuvottelu sekä toisten tunnetilojen ja aikomusten ymmärtäminen voivat tuottaa lapselle suuria haasteita. Näihin tilanteisiin lapsi tarvitsee paljon tukea kasvattajilta. (Lehtinen, Turja & Laakso, 2011, 236.) Lapset, joilla on itsesäätelyn kanssa haasteita, kokevat usein epäonnistumisia ryhmätilanteissa. Toistuvat epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat tietenkin lapsen itsetuntoon. Leikki-taitojen oppiminen onkin erittäin tärkeä taito, jotta lapsi kokisi tulleen kuulluksi ja nähdyksi vertaisryhmässään. (Lehtinen ym. 2011, 247.) Aikuisen tehtävä on havainnoida leikkiä, ja tehdä

sen perusteella asioita lasten hyväksi. Aikuinen pystyy tukemaan ja ohjaamaan arkoja ja vetäytyneitä lapsia leikkiin mukaan, ja tuomaan leikkiin pitkäjänteisyyttä läsnäolollaan. Aikuisen tulee rakentaa ja tukea lasten keskinäisiä suhteita päiväkodissa, sekä varmistaa että jokainen saa onnistumisen kokemuksia. (Lehtinen ym. 2011, 252-253.)

Myös sosiaaliset tunteet vaikuttavat monin tavoin ryhmien toimintaan. Niin sanottuun omaan sisäryhmään kuuluvien me-henki voimistuu myönteisten tunnekokemusten myötä. Ryhmän toiminnan ja koossa pysymisen kannalta kiintymyksen, empatian ja innostuksen tunteet ovat tarpeen. (Kokkonen, 2010, 13.)

Ryhmän merkitys tunnetaitojen kehitykselle herätti meissä ajatuksia. Kun Cacciatoren (2008, 39) mukaan tunteita oppii hallitsemaan joukossa, koska siellä lasten on opittava hillitsemään omat innostukset, pettymykset ja taisteluvietti ryhmän edun mukaiseksi, tuo Puolimatka (2010, 67) asiaan kuitenkin toisen näkökulman. Hänen mukaansa suuret lapsiryhmät ovat huono vaihtoehto, koska niissä on hankalampi saada vastakaikua tunteille, jolloin lapsi kokee tunteidensa ilmaisun merkityksettömäksi eikä tule tietoiseksi tunteistaan tai pääse niihin käsiksi. Hän korostaa, että lapsi kokee tunteidensa ilmaisun merkitykselliseksi vain silloin, kun aikuisella on kiinnostusta ja aikaa reagoida niihin.

Kärjistämme hieman Cacciatoren (2008, 39) ja Puolimatkan (2010, 67) ajatuksia: Suurimman osan päivästänsä esimerkiksi päivähoidossa, isohkossa lapsiryhmässä viettävä lapsi hillitsee tunteensa, eikä koe niiden osoittamista merkitykselliseksi, koska tietää, ettei todennäköisesti saa niille vastakaikua. Tästä johtuen hän ei pääse käsiksi omiin tunteisiinsa eikä näin ollen tule edes tietoiseksi niistä. Todellisuudessa Cacciatore varmaankin ajatteli, että ryhmässä lapsi oppii tärkeitä sosiaalisia taitoja ja tulee tietoiseksi myös toisten ihmisten tunteista, kun joutuu sovittamaan omaa tunteiden synnyttämää reaktiota koko ryhmälle sopivaksi.

Puolimatka taas korostaa kasvattajan roolia olla tukemassa ja rohkaisemassa tunteiden ilmaisussa. Jos ryhmässä on paljon lapsia, ei aikuisella välttämättä ole aikaa ja mahdollisuuksia keskittyä yksittäisen lapsen jokaisen tunteen aiheuttamaan tilanteeseen. Tällöin lapsi ei saa riittävästi tukea, jotta oppisi ilmaisemaan avoimesti mutta oikealla tavalla tunteitaan myös jatkossa. Itse toivoisimme, että omissa ryhmissämme tulevaisuudessa olisi tilaa näyttää erilaisia tunteita, ja että meillä ammattikasvattajina olisi taitoa ohjeistaa lapsia siihen, mikä on oikeanlainen tapa ja keino tuoda erilaiset tunteet esille. Pidämme tärkeänä myös antaa palautetta positiivisista tunteidenilmaisukeinoista. Lämmin ja turvallinen ympäristö on mielestämme edellytys tälle kaikelle.

## 6 SIIRTYMÄVAIHE ESIOPETUKSESTA KOULUUN

Tunnetaitojen kehityksen näkökulmasta siirtymävaihe esiopetuksesta kouluun on myös monella tavalla merkittävä. Viimeistään tässä vaiheessa lapset ovat osana jotakin lapsiryhmää, missä omien tunteiden hallinnalla ja toisten tunteiden ymmärtämisellä on sekä lapsen itsensä että koko ryhmän kannalta merkitystä. Myös voimakkaiden tunnekokemusten aiheuttaman käytöksen seurauksista tulee lapsella olla jo ymmärrystä, jotta ryhmässä toimiminen onnistuu.

Usean tutkijan ja kehityspsykologin mukaan vajavaisesti kehittyneet tunnetaidot voivat muodostua esteeksi sosiaalisten taitojen ja jopa akateemisten taitojen kehittymiselle. Tämän takia puutteelliset tunnetaidot voivat tehdä koulunaloituksesta haasteellisen ja vaikuttaa negatiivisen kierteen syntymiseen kouluelämää kohtaan. (Koskimies-Tikkanen 2016, 11.) On kritisoitu muun muassa sitä, että koulumaailma korostaa kielten ja matemaattisten aineiden tärkeyttä, mutta 2000-luvun työelämä hakee kuitenkin joustavia, luovia, sopeutuvia ja monitaitoisia ihmisiä. Tunnekasvatukseen panostaminen kouluissa tukisi enemmän jälkimmäistä. 2000-luvulla korostuu kuitenkin rationalistisen järkiajattelun rinnalla yhä enemmän myös tunne-elämän korostaminen. (Kemppinen, 2000, 2.)

Tässä kappaleessa avaamme tunnetaitojen merkitystä esiopetusikäisille ja kouluun lähteville lapsille etenkin vuorovaikutuksen, sosiaalisten suhteiden, ryhmässä toimimisen ja oppimisen näkökulmista.

### 6.1 Esiopetusikäinen lapsi

Esiopetusikäinen lapsi on siirtymässä pian kouluelämäänsä, ja kouluvalmiudet tunnetaitojen näkökulmasta ovat myös olennainen aihealue tutkimukseemme liittyen. Koskimies-Tikkanen (2016, 6-7) lainaa Linnilää (2016) määriteltessään kouluvalmiuteen kuuluvaksi kolme pääosa-aluetta: sosioemotionaalinen kompetenssi, kognitiivinen kompetenssi ja fyysinen kompetenssi. Salmivallin (2008, 71-73) mukaan sosiaalisen kompetenssin käsitettä voidaan pitää yläkäsitteenä sosiaalisille taidoille, adaptiivisille eli sopeutumista edistävillä taidoilla, mutta myös toverisuosiolle. Se voi liittyä myös lapsen kykyyn oppia sosiaalis-emotionaalisia taitoja (McKown, Gumbiner, Russo & Lipton, 2009, 867). Sosiaalista kompetenssia ja sosiaalis-emotionaalisia taitoja ei ole kuitenkaan tarpeen asettaa vastakkain, koska kummallakaan ei ole selkeää määritelmää, ja kumpaankin liittyy samanlaisia lapsen sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen liittyviä asioita (Ahonen, 2017, 17).

Sosiaalis-emotionaalinen kehitys sisältää taitoja, esimerkiksi kykyä ilmaista ja käsitellä tunteita, sekä tapaa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Näitä taitoja lapsi tarvitsee tunteiden käsittelyyn ja sosiaalisesti rakentavaan käyttäytymiseen. Sosiaalis-emotionaalisesta kehityksestä voidaan erottaa tunne-elämä ja sosiaalinen elämä, mutta usein näistä puhutaan tällä yhteisnimityksellä, koska ne ovat niin tiiviisti kiinni toisissaan. (Ahonen, 2017, 16.) Poikkeus (2011, 86) määrittelee sosiaaliseen kompetenssiin kuuluvaksi sosiokognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot, kiintymyssiteet ja osallisuuden sekä itsesäätely- ja tunnetaidot. Itsesäätely- ja tunnetaitoihin hän sisällyttää tunteiden tunnistamisen ja säätelyn, empatian ja impulssien hallinnan. Koskimies-Tikkanen (2016, 8) omassa tutkimuksessaan taas mieltää sosioemotionaalisen kompetenssin liian laajaksi käsitteeksi tunnetaidoille osana kouluvalmiuksia, ja hänen mielestään tähän kohtaan sopivampi käsite olisi emotionaalinen kompetenssi.

Yhdysvaltalainen kehityspsykologi Carolyn Saarni määrittelee emotionaaliseen kompetenssiin kuuluvaksi kahdeksan erilaista taitoa:

1. Tietoisuus omista tunteista ja omasta mielentilasta
2. Kyky havaita ja tulkita toisen tunteita
3. Kyky keskustella tunteista, tunneilmaisuista ja ilmeistä
4. Empatiataito ja kyky myötäelää toisen kokemia tunteita
5. Ymmärrys siitä, että mielentila ja tunteet vastaavat sitä, mikä näkyy ulospäin sekä ymmärrys siitä, että tunneperäinen käyttäytyminen saattaa vaikuttaa toisiin ihmisiin, ja tämä tulee ottaa omassa toiminnassaan huomioon
6. Stressinsietokyky, ja taidot, joilla ihminen selviää ahdistavista tunteistaan
7. Tietoisuus siitä, että ihmissuhteiden kokonaisuus mitataan sillä, kuinka osapuolet näyttävät tunteitaan
8. Käsitys siitä, minkälainen on itselle sopiva tunteiden tasapaino, ja tunteiden säilyttäminen tässä tasapainotilassa. (Koskimies-Tikkanen, 2016, 8-9).

Useiden tutkijoiden mielestä itsesäätelytaidot ja temperamenttiin kuuluva tahdonalainen säätely ovat keskeisessä asemassa lapsen vuorovaikutussuhteiden laadussa sekä ryhmään hyväksymisessä (Poikkeus, 2011, 81). Ne lapset, jotka kykenevät tunnistamaan tunteita, ovat yleensä hyväksytympiä kaveripiirissä, vähemmän aggressiivisia ja heillä on paremmat sosiaaliset taidot kuin muilla. (Cacciatore, 2008, 10.) Myös Poikkeus (2011, 95-96) korostaa, että tunteiden säätelyllä ja ilmaisulla on suuri merkitys sosiaalisesti taitavaan vuorovaikutukseen, koska näiden taitojen puutteet näyttävät johtavan kaverisuhteiden ja sosiaalisten taitojen ongelmiin.

## 6.2 Kouluun lähtevä lapsi

Tiedollisen opetuksen rinnalla koulun tehtävä on kehittää myös lasten elämisen taitoja. Tunne- ja sosiaaliset taidot parantavat lasten ja nuorten kouluviihtyvyyttä, lisäävät motivaatiota koulutyöhön sekä edistävät työrauhaa ja ehkäisevät koulukiusaamista. (Jalovaara, 2005, 98.) Aikamme koti- ja koulukasvatus eivät ole useinkaan riittävästi tiedostaneet lapsuuden kokemusten perustavanlaatuisia merkitystä ihmisen tunne-elämän kehityksessä. Jalovaara toteaaakin: ”Tunnekasvatus on jäänyt informaatiotulvan jalkoihin.” Tunnetaitojen ja sosiaalisuuden harjoittaminen myönteisessä ja kannustavassa hengessä auttaisi juuri ujoimpia ja arimpia lapsia itseilmaisun ja vuorovaikutussuhteisiin toisten lasten kanssa. (Jalovaara, 2005, 27.)

Lastenpsykiatri Tuula Tamminen (1999) kirjoittaa artikkelissaan (Jalovaara, 2005, 38-39) tiedon ja tunteen yhteydestä sekä siitä, miten tunteiden ottaminen tietoisesti mukaan opetukseen tukisi myös tiedollista oppimista. Mitä nuoremasta oppijasta on kysymys, sitä tiiviimpi on tiedon ja tunteen yhteys. Tammisen mukaan tieto ilman siihen liittyvää tunnetta ja merkitystä ei rekisteröidy oppijalle. Tunne on aina tiedon ensimmäinen käsittelykeino, ja tunne arvottaa tietoa. Nyky-yhteiskunta korostaa tiedon ja järjen merkitystä, ja on vahinko, jos tunteet nähdään järjellisen toiminnan vastakohtana. Koulu työskentelee joka tapauksessa päivittäin tunteiden kanssa. Toisinaan tunteet purkautuvat riitoina ja kiusaamisena, joten koulun tulisi opettaa, miten kielteisiä tunteita voi kanavoida ja purkaa itseä tai muita vahingoittamatta. (Jalovaara, 2005, 38-39.)

Hinton ym. (2008, 90) kirjoittavat nykykäsityksestä, jonka mukaan oppimisen uskotaan olevan tehokkainta silloin, kun opettajat pyrkivät toiminnallaan vähentämään oppilaidensa stressin ja pelon tunteita, opettavat oppilailleen tunteiden säätelyn taitoja ja luovat motivoivan, myönteisen oppimisympäristön. Zins, Payton, Weissberg ja O'Brien (2007, 376-395) myös toteavat, että tunne- ja vuorovaikutustaitoihin keskittyvistä kouluista ja koululuokista tulee fyysisesti ja psyykkisesti niin turvallisia, yhteistoiminnallisia ja aktiivista osallistumista tukevia ja viihtyisiä, että lasten ja nuorten on helppo tuntea itsensä arvostetuksi ja kunnioitetuksi ja uskaltautua harjoittelemaan esimerkiksi tunteiden säätelyn taitoja. Monet kansainväliset sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen ohjelmiin kohdistuneet tutkimukset ovat osoittaneet, että tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kannattaa koulussa panostaa (Kokkonen, 2010, 103).

Mitattavissa olevien oppimistulosten lisäksi lasten oikeutta opetella tunteiden säätelyä koulupäivien aikana voi perustella myös kasvatuksen näkökulmasta. Vaikka lasten tunne- ja vuoro-

vaikutustaidot perustuvat lähtökohtaisesti lapsuudenkodin turvallisiin, herkkiin ja johdonmukaisiin aikuissuhteisiin, on kouluilla opetusvastuunsa lisäksi myös kasvatustuu. Kouluilla onkin erinomainen mahdollisuus tukea, vahvistaa tai tarvittaessa korvata paremmilla taidoilla aiemmin kotiooloissa opittuja tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Kokkonen, 2010, 99-100.)

Lapsen ja nuoren tunne-elämän kehitystä voidaan monella tavalla tukea. Tunnekasvatuksessa tärkeimmät tekijät ovat tunteiden havaitseminen ja tunteiden hallinta. Tietoista tunnekasvatusta voidaan toteuttaa koko lapsuus- ja nuoruusvaiheen ajan, eikä sitä voida korvata millään muulla kasvatuksellisella tekijällä. Tämän vuoksi lapsen on saatava riittävästi emotionaalista eli tunneperäistä tukea. (Kemppinen 2000, 4.) Taitava kasvattaja näkee arjen aidoissa vuorovaikutustilanteissa mahdollisuuden ohjata lapsia tunnetaitoihin ja yhteisöllisyyteen (Jalovaara, 2005, 97).

Tutkimukset ovat siis monipuolisesti osoittaneet, että tunnetaidot edesauttavat myös kognitiivista oppimista. Vaikka ihmetyttääkin, että tähän on havahduttu vasta nyt, on hienoa, että tutkimustuloksia on tuotu julki. Arvostamme myös sitä, että sekä varhaiskasvatukseen että koulun puolella on haluttu hyödyntää tunnetaitokasvatusta sen itsensä tuoman hyödyn takia, mutta myös oppimista edesauttavana tekijänä. Tässäkin kappaleessa korostuivat turvallinen, peloton ja myönteinen ympäristö tärkeinä asioina tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Vaikka tietoisuus tunnetaitokasvatuksen merkityksestä lisää myös painetta opettajan suuntaan, lohduttaa Jalovaaran (2005, 97) ajatus siitä, että tunnetaitokasvatusta on mahdollista toteuttaa koko lapsuus- ja nuoruusvaiheen ajan. Mielestämme tärkeintä onkin tiedostaa opettajana ja kasvattajana tunnetaitojen merkitys sekä lasten normaalille kehitykselle, sosiaalisille suhteille että koulumenestyksellekin.

## 7 HAASTEITA TUNNETAIDOISSA

Millaisia sitten voivat olla tunnetaitojen tai itsesäätelytaitojen haasteet tai ongelmat lapsuudessa? Raja temperamentin, iänmukaisen kehityksen ja häiriön välillä on epäselvä, ja sen kanssa on oltava tarkkana erityisesti alle kouluikäisten lasten kohdalla. Esimerkiksi varhaiskasvatusikäisen lapsen vilkkaus voi johtua joko ADHD:sta tai lapsen yksilöllisistä temperamentti-piirteistä ja kehittymässä olevista itsesäätelytaidoista. (Ahonen, 2017, 54.) Tuen tarpeen arvioinnissa on tärkeää huomioida erilaisia tilanteita lapsen elämästä pitkältä aikaväliltä. Tärkeää on myös ottaa yhteistyöhön mukaan useita lapsen lähellä olevia aikuisia. (Aro, 2011, 106-113.)

Lapsen haastavaa käyttäytymistä, ennen kaikkea aggressiivisuutta ja uhmakkuutta, mutta myös ylivilkkautta, tarkkaamattomuutta, voimakkaita tunteenpurkauksia ja voimakasta vetäytymistä, pidetään kuormittavimpina tekijöinä kasvatusalalla. Erityisesti ulospäinsuuntautuva haastava käyttäytyminen koetaan työlääksi, koska se pakottaa kasvattajat reagoimaan siihen, ja näin ollen huomio ei jakaudu tasaisesti ryhmässä. Ulospäinsuuntautuva haastava käyttäytyminen häiritsee myös ryhmän muita lapsia. (Ahonen, 2017, 28.) Lisäksi jos lapsi kokee erittäin voimakkaita negatiivisia tunteita, on vaarana, että hän joutuu tunteidensa vangiksi ja alkaa käyttäytyä impulsiivisesti. Tällöin hän myös joutuu herkemmin konflikteihin muiden kanssa. (Repo, 2015, 27.)

Ongelmat itsesäätelyssä voivat näkyä tunteiden ali- tai ylisäätelynä. Alisäätely tarkoittaa haasteita vihan tunteiden säätelyssä ja näkyy muun muassa impulsiivisuutena, aggressiivisuutena, uhmakkuutena ja käytösongelmina. Ylisäätely tarkoittaa puolestaan arkuutta, estyneisyyttä ja pelokkuutta, jolloin lapsi ei tunnista tunteitaan, eikä uskalla ilmaista tai säädellä niitä. Lapsella voi olla myös tunteiden yli- ja alisäätelyä yhtäaikaaisesti. Tällöin aggressiivinen käyttäytyminen johtuu siitä, että sisällä olevia ahdistuksen tunteita on hankala säädellä muutoin. Pidemmällä tähtäimellä nämä vaikeudet voivat tarkoittaa tarkkaavaisuushäiriötä eli ADHD:ta, lapsuuden pelko- ja ahdistushäiriötä tai lapsuuden sosiaalista ahdistushäiriötä. Edellämainitut haasteet voivat vaikuttaa siihen, miten lapsi sopeutuu ympäristöönsä. Diagnostiikka on ollut näissä asioissa muuttuva, ja on edelleen hankalasti rajattava. Tukitoimien suunnittelussa tulisi aina tarkastella yksittäistä lasta ja lapsen yksilöllisiä tarpeita, ja ne tulisi aina kohdistua lapsen jokapäiväisessä elämässä vaikeutta tuoviin asioihin. (Aro, 2011, 106-113.)



Diagnostiset kriteerit perustuvat lähinnä lapsen ongelmiin, mikä tarkoittaa sitä, että lapsen vahvuudet ja persoonallisuus saattavat jäädä diagnoosin taakse. Tämän takia pienten lasten diagnosointia on kritisoitu paljon. Yhdysvalloissa on ollut huoli diagnosoinnin ja lääkityksen riistäytymisestä käsistä, koska lääkehoitoon turvaudutaan jopa silloin kun tukea voitaisiin antaa kasvatuksellisin keinoin. Suomessa tilanne näyttää valoisammalta: diagnosointia edeltää intensiiviset ja perusteelliset tutkimukset, joissa kartoitetaan lapsen kognitiivisia taitoja ja tunne-elämää psykologien, neuropsykologien, lastenpsykiatrien ja toimintaterapeuttien voimin. Oikeanlaisella diagnosoinnilla on myös vahva positiivinen merkitys lapsen elämään ja kasvatusympäristöön. Kohdennetut tukitoimenpiteet ja tietoisuus diagnoosin takana olevasta asiasta helpottavat kaikkien lapsen lähellä olevien aikuisten työtä, ja näin myös parantavat lapsen asemaa. (Ahonen, 2017, 54-55.)

Lasten sosiaalis-emotionaaliset taidot kypsyvät yksilöllisesti ja lapset tarvitsevat siihen erilaista ja eri vahvuista tukea. On laadukasta pedagogiikkaa vastata lasten tarpeisiin hyvin ja tehokkaasti. (Ahonen, 2017, 56.) Sosiaalis-emotionaalisen tuen tarve voi näkyä haastavana käyttäytymisenä, muun muassa aggressiivisena, uhmakkaana, levottomana tai vetäytyvänä käyttäytymisenä sekä voimakkaina tunteenpurkauksina. Toiset lapset tarvitsevat enemmän tukea säädelläkseen voimakkaita tunnereaktioitaan. (Ahonen, 2017, 28-31.)

Yllä mainitut niin sanotut haastavat käytösongelmat tai keskustelu lasten diagnosoinnista lienee tuttua ainakin kaikille varhaiskasvatuksen piirissä työskenteleville. Diagnosoinnin hyödyistä ja haitoista puhutaan puolesta ja vastaan. Ahosen (2017, 28-31) ajatus, että lasten aggressiivisuus, uhmakkuus, levottomuus, vetäytyvä käytös ja voimakkaat tunteenpurkaukset ovat seurausta sosiaalis-emotionaalisen tuen tarpeesta, antaa vain vahvistusta ajatuksellemme nostaa tunnetaitokasvatusta entistä painavammalle perustalle sekä kodeissa että kasvatuksen kentällä.

## **8 TUNNETAITOKASVATUKSESSA KÄYTETTYJÄ MENETELMIÄ**

Olemme keränneet yhteen matkan varrella eteen tulleita materiaaleja tunnetaitojen tukemiseen liittyen. Pyysimme kentällä työskenteleviltä lastentarhanopettajilta vinkkejä, mitkä ovat heille tuttuja materiaaleja, ja mitä heillä on ollut käytössään. Haluamme kandidaatintyössämme esitellä lyhyesti erilaisia materiaaleja niistä löytyvien ohjeiden ja oppaiden pohjalta. Kirjoitamme materiaalien sisällöistä ja tavoitteista siten, miten ne meille avautuivat, kun niihin perehdyimme. Kokkonen (2010, 100-102) kirjoittaa erilaisista tunteiden säätelyä opettavista ohjelmista, että niiden tarkoituksena on tukea lasten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, jotta heistä voisi kasvaa vastuullisia, välittäviä ja tiedostavia yhteiskunnan jäseniä. Tunnetaitoihin kehitelty ohjelmat antavat lapsille valmiuksia selvitä haasteista, joita he väistämättä elämässään kohtaavat. Lisäksi ne auttavat heitä omaksumaan henkilökohtaisia asenteita, arvoja ja ihmissuhdetaitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa käytetään yleensä lapsia aktivoivia toiminnallisia, elämyksellisiä ja vuorovaikutteisia menetelmiä. Niitä ovat esimerkiksi ryhmätyö, yhteistoiminnallinen oppiminen, roolileikit, draamalliset menetelmät, harjoitukset ja parikeskustelut. (Kokkonen 2010, 100-102.) Monissa päiväkodeissa vuorovaikutustaitoja kehitetään myös opettelemalla tunnekieltä. Tunnekieleen kuuluu omien ja toisten tunteiden nimeäminen. Tunteisiin voidaan tutustua myös elämysten ja kokemusten kautta. (Jalovaara, 2005, 96.)

Ohjelmat ovat osoittautuneet toimiviksi ja hyödyllisiksi. Esimerkiksi Askeleittain-ohjelmaan osallistuneiden ja osallistumattomien lasten vertailu osoitti ohjelmaan osallistuneiden lasten toimivan prososiaalisten, eli hyvää luovien tavoitteiden varassa aiempaa enemmän. He käyttäytyivät myös vähemmän aggressiivisesti ja tekivät enemmän yhteistyötä toisten kanssa. Merkittävänä nähtiin myös se, että ohjelman läpi käyneet lapset tarvitsivat aikuisia vähemmän selvittelemään heidän välisiään pieniä nujakoita (7-11 vuotiaat). Päiväkodeissa ohjelmaan osallistumisen seurauksena työrauhan häirintä vähentyi, samoin kuin aggressiivisuus. (Kokkonen, 2010, 104.)

### **8.1 Askeleittain-opetusohjelma**

Askeleittain-opetusohjelma on tarkoitettu päiväkotiin, esikouluun ja 1.-5. luokille. Se on Yhdysvalloissa kehitetty opetusohjelma Second Step, jonka on suomentanut Kaisu Makkonen.

Askeleittain-ohjelma viittaa siihen, että koti on ensisijainen tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen opettaja, päiväkodin ja koulun ollessa toisena askeleena. Keskeisenä ajatuksena on, että tunne-

ja sosiaalisia taitoja voidaan harjoittaa samoin kuin muitakin taitoja. Ohjelman tarkoituksena on opettaa lapsille empatiataitoja, itsehillintä- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä tunteiden säätelyä. Pienin askelin -ohjelman uutena tavoitteena on, että esikouluun ja kouluun siirtyvillä lapsilla olisi mahdollisimman hyvät valmiudet omaksua uusia asioita.

Ohjelman keskeiset sisältöalueet ovat empatiataidot (taito tunnistaa ja ymmärtää omia ja muiden tunteita), itsehillintä- ja ongelmanratkaisutaidot (taito pysähtyä, ajatella ja valita paras ratkaisu) sekä tunteiden säätely (ärtymyksen, kiukun ja vihan tunteiden käsittely niin, että tilanteet voi kohdata rauhallisesti ilman aggressiota). Ohjelmaan kuuluu kuvatauluja, joihin syvennyttään, ja joiden pohjalta keskustellaan yhdessä. Opetustuokion tukena on myös käsinukkeja ja lauluja, ja materiaaliin kuuluu lisäksi julisteita ja video.

*Pienin askelin* on uusi, päivitetty materiaali Askeleittain-ohjelmassa, ja siinä on otettu erityisesti huomioon myös alle nelivuotiaat lapset. Sen uusimpana osana on oppimistaidot ja niiden tukeminen kasvattajan näkökulmasta. Sisältöalueita ovat oppimistaitojen lisäksi empatiataidot, tunteiden säätely- ja kaveritaidot, ongelmanratkaisutaidot ja esikouluun siirtyminen. Viimeisessä sisältöalueessa harjoitellaan aikaisemmin opittuja taitoja. Tässä materiaalissa myös vanhemmat otetaan entistä tiiviimmin mukaan.

Askeleittain -materiaaliin voi tutustua verkossa osoitessa: [www.askeleittain.fi](http://www.askeleittain.fi).

## **8.2 Eläinlasten elämää: Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin**

Eläinlasten elämää -materiaali (Nurmi & Turunen, 2014) on tarkoitettu lasten kanssa toimiville kasvattajille ja opettajille. Se on kehitetty Suomen Mielenterveysseurassa Turvallisin mielin- ja Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeiden yhteistyönä.

Materiaali on tarkoitettu tukemaan ja opettamaan mielenterveystaitoja sekä varhaiskasvatuksessa että alaluokilla. Materiaalin sisältämien tarinoiden käsittely opettaa lapsille tunteiden ilmaisemista, kannustamista, lohduttamista, jämäkkyyttä, kaverin mukaan ottamista, toisen mielipiteen huomioimista, anteeksipyyttämistä ja toisen auttamista.

Aineisto koostuu tarinavihkosta ja kuudesta eläinhahmosta: Pupusta, Peurasta, Sudesta, Siilistä, Siilin pikkusiskosta ja Pöllöstä. Tarinoissa seurataan ja selvitetään eläinlasten välisiä konflikteja ja arjen tilanteita roolityöskentelyn avulla.

### **8.3 Häijyherneitä ja lempeyslientä: Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn**

Häijyherneitä ja lempeyslientä -ohjelma (Liuska & Turunen, 2015) on tehty opinnäytetyönä tukemaan erilaisten ryhmien toimintaa varhaiskasvatuksessa ja alkuopetuksessa. Sen taustalla ovat Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman opiskelijat Kirsi Liuska ja Tiina Turunen.

Materiaalin lähtökohtana on ajatus, että ristiriidat kuuluvat vuorovaikutukseen, ja tämän materiaalin avulla lapset pääsevät kehittämään taitojaan ratkoa ristiriitoja. Näiden taitojen avulla lapsi saa avaimia ristiriitatilanteiden ennaltaehkäisemiseen ja selvittämiseen sekä toimintamalleja omien arjen haasteiden ratkomiseen.

Materiaali sisältää luovia ja toiminnallisia tehtäviä, joiden avulla harjoitellaan pettymysten sietämistä ja empatiataitoja, esimerkiksi vuoron odottamista, sääntöjen noudattamista, jakamista, toisten huomioimista ja anteeksipyyttämistä. Lisäksi harjoitellaan sosiaalisia taitoja musiikin, draaman, kuvallisen työskentelyn, kirjallisuuden ja kädentaitojen avulla.

### **8.4 Kadonnut avain: Aistielämyksiä tarjoava musiikkiliikuntaseikkailu**

Kadonnut avain (Mäki & Lehto 2015) on tarkoitettu musiikkiliikuntamateriaaliksi 3-9 -vuotiaille lapsille päiväkotiin, kouluun, kerhoihin tai kotiin. Materiaalin taustalla on Maiju Mäen lisäksi Kyösti Salmijärvi sekä Markus Lampela Soiva Siili -bändistä sekä Oulun yliopiston Kasvatustieteiden tiedekunnan luokanopettajaopiskelijoiden vuosikurssi 2008. Teoksen on kuvittanut Tiia Lehto.

Materiaali palvelee kaikkia lapsia ja tukee erityisesti niitä, jotka tarvitsevat tietoista harjoitusta aistikokemusten sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen kanssa. Se tukee myös motoriikkaa, kehon tietoista käyttöä ja sisältää kehonhahmottamista kehittäviä harjoituksia. Materiaalin tavoitteena on, että sen pohjalta saadut kokemukset auttavat lapsia kokonaisvaltaisessa kehityksessä, antavat positiivisia elämyksiä ja herättävät pitkäkestoisempaan keskustelukulttuuriin.

Materiaalissa saadaan ratkaistavaksi erilaisia pulmia liittyen yksinäisyyteen, pelkoihin, kateuteen, kuolemaan, kiusaamiseen ja varastamiseen. Palkinnoksi pulman ratkaisusta lapset saavat oppia aisteja aktivoivia ja motorisia taitoja kehittäviä leikkejä. Leikkien mukana käytetään teemaan sopivia lauluja. Materiaali on helposti muokattavissa erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin.

## 8.5 Molli-materiaali: Tunteet taidoiksi

Molli-sarjan (Haapsalo, 2013 & Kirkkopelto, 2013-2017) kirjat ovat varhaiskasvatuskouluttaja, työnohjaaja ja draamapedagogi Tiina Haapsalon sekä kuvataiteilija, kuvittaja ja kuvataideopettaja Katri Kirkkopellon kirjoittamia ja kuvittamia, lapsille ja kasvattajille suunnattuja teoksia.

Molli-sarjan kirjat ovat tarkoitettu tukemaan lapsen tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehitystä. Sarjan tavoitteena on lisätä lasten ymmärrystä tunteiden aiheuttamaa käyttäymistä kohtaan, opettaa oikeanlaisia keinoja tunteiden kanssa elämiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sarjaan kuuluvat kuvakirjat *Molli* ja *Mullin mallin Molli*, sekä lapsiryhmissä toteutettavaa toimintaa sisältävä kirjanen: *Molli - hyvällä mielellä vai pahalla päällä*.

*Molli* on elävällä tavalla kuvitettu lasten kuvakirja, joka tarinan lomassa herättää lapsissa ajatuksia yksinäisyydestä, kaipauksesta, ystävydestä, sisukkuudesta ja tunteiden ilmaisusta, kuten hymyilemisestä. Tarinassa seikkailee aluksi ärtyisä ja yksinäinen Molli-hahmo, joka opettelee uudenlaista käyttäytymistä saadakseen ystäviä.

*Mullin mallin Molli* -kirjassa samainen Molli-hahmo laittaa tunteet mullin mallin. Kirja sisältää pieniä tarinoita sekä puuhatehtäviä ja piilokuvia. Siinä on ”Pah”- ja ”Hah”-osiot, joista löytyy muun muassa ohjeita murjotuskarkottimeen ja hekotushoukuttimeen, sekä pikku Sisun sisujumppaan.

*Molli - hyvällä mielellä vai pahalla päällä* -kirjanen sisältää erilaisia kehollisia ja kuvallisia, yksin ja ryhmässä toteutettavia tehtäviä, ja toimintaa. Niiden avulla voidaan harjoitella erilaisia tunnetaitoja, tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Molli kertoo yksinäisyyteensä käpertyneestä karvapallosta, joka herää tankkaamaan kirjatietoa sosiaalisista taidoista.

## 8.6 PIKI-toimintamalli: Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä

PIKI-toimintamalli (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo, 2016) on suunnattu pienten lasten kasvatäjille, ja sen taustalla ovat varhaiskasvatuskouluttaja, työnohjaaja ja draamapedagogi Tiina Haapsalo, kuvataiteilija, kuvittaja ja kuvataideopettaja Katri Kirkkopelto sekä pienten lasten kiusaamisesta ja sen ehkäisystä väitellyt kasvatustieteen tohtori Laura Repo.

PIKI-toimintamalli on tehty tunnistamaan ja ehkäisemään kiusaamista kotona ja varhaiskasvatuksen ryhmissä. Se perustuu ajatukseen, että kiusaaminen on seurausta puutteellisista vuorovaikutus- ja itsesääätelytaidoista, ja näitä taitoja voidaan oppia. PIKIssä kiusaamisella tarkoitetaan ryhmässä tapahtuvaa loukkaavaa ja vahingoittavaa vuorovaikutusta, joka ajan myötä johdattaa toisen sulkemiseen yhteisön ulkopuolelle. Tärkeänä muistutuksena on, että kukaan ei synny kiusaajaksi, vaan kiusaaminen opitaan. PIKI-toimintamallin tavoitteena on vahvistaa lasten vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä saavuttaa kiusaamisen nollatoleranssi.

PIKI-toimintamalliin sisältyy lasten kuvakirja *PIKI*, kasvattajille ja kotiväelle suunnattu yhteinen opas *Mun ja sun juttu*, *materiaalipaketti* sekä *verkkomateriaali*. Materiaalin sisältö tarjoaa monipuolisella ja toiminnallisella tavalla lapsille taitoja, vanhemmille tukea ja ammattilaisille valmiuksia.

*PIKI-kuvakirja* on tarina kiusaamisesta, itsetunnon vahvistamisesta, tunteista ja ystävyydestä. Se kertoo ryhmädynamiikasta ja tunteiden tunnistamisen, hyväksytyksi tulemisen ja ystävyyden voimasta.

*Mun ja sun juttu* on kasvattajien opas, jonka avulla lasten sosiaalisia taitoja voidaan vahvistaa kiusaamisen ehkäisyssä. Se on *PIKI-kuvakirjan* kanssa työväline ammattilaisille. Opas ohjeistaa, miten tukea lapsen itsetuntoa, vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja tunnetaitojen hallintaa. Miten toimia, jos lasta kiusataan tai lapsi kiusaa muita, mistä kiusaamisessa on kyse ja mitä edellyttää toimiva yhteistyö vanhempien ja ammattikasvattajien välillä? Opas sisältää draamaharjoituksia, kuvallisia tehtäviä ja leikkejä. Aihetta lähestytään muun muassa seuraavista näkökulmista: Uuden edessä, Tunne lapsi, Paikka ryhmässä, Kun ei pääse mukaan, Kiukuttaa!, Surulle tilaa, Saa lohduttaa, Yhteinen leikki, Miksi lapsi kiusaa?, Kiusattuna, Apua kiusatulle, Ratkaistaan riita yhdessä, Yksinkin voi leikkiä, Yhteiset pelisäännöt, Apua kiusaajalle sekä Lupa olla kiusaamatta. Mukana on myös tietotekstejä kasvattajille.

*Materiaalipaketti* sisältää laminoituja hahmoja sekä tarinankerronta- ja tunnetaitokortit, joiden käyttöön *Mun ja sun juttu* -oppaassa on vinkkejä ja ideoita. *Verkkomateriaali* tarjoaa lisätietoa sosiaalisten taitojen ja kasvun tukemisesta sekä kiusaamisen ehkäisystä: <http://www.pikitoimintamalli.fi>.

## **8.7 Seikkailujen saari –lautapeli**

Seikkailujen saari (Savio, 2015) on 5-8 -vuotiaille lapsille tarkoitettu peli, jonka on suunnitellut Mari Savio ja julkaissut Oppi&ilo.

Seikkailujen saari on tarkoitettu tukemaan tunnetaitoja. Pelin tavoitteena on opetella tehtäväkorttien avulla ilmaisemaan ja tunnistamaan tunteita sekä oppia tunnetaitoja.

Peli etenee niin, että Summanmutikan saarelle on eksynyt neljä poikasta, jotka pitää kuljettaa kotipesään emon luokse turvaan. Jotta eläimen saa mukaansa, pelaajan tulee toteuttaa yksi tehtävä tassunjälkikorteista eli tunneilmaisukorteista. Osa tehtävistä on fyysisiä ja osa pohdiskelevia, osa on tarkoitettu tehtäväksi yksin, ja osa koko ryhmän kanssa yhdessä.

## **8.8 Tarinat tunteiden tulkkina: Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta**

Tarinat tunteiden tulkkina (Kotka, Kotka & Hiltunen, 2011) on tarkoitettu kaikille tarinoista pitävälle. Erityisesti se on työväline varhaiskasvatukseen ja ala- ja yläkouluikäisten ohjaamiseen. Sen taustalla on lastentarhanopettajana pitkään työskennellyt, nykyinen luokanopettaja Riika Kotka, joka on kiinnostunut draamasta ja sen käytöstä lasten kanssa. Teoksen kuvituksesta vastaavat Heidi Kotka ja Janne Hiltunen.

Teos sopii ajanvietteeksi, ohjattuihin satuhetkiin sekä osaksi ilmaisu- ja draamakasvatusta. Satujen ja tarinoiden avulla kipeidenkin asioiden käsittely voi olla helpompaa, kun hämmmentäviä tunteita saa käsitellä välimatkan päästä. Kirjan tarinoiden kautta voidaan harjoittaa myös eettistä pohdintaa sekä edesauttaa monikulttuurisuutta ja maahanmuuttajien kotoutumista. Materiaali palvelee ilmaisukasvatusta ja draamaa, sillä tekijöiden mukaan hämmmentäviä tunteita on helpompi käsitellä satujen avulla. Tarinoiden käsittely edistää myös suvaitsevaisuutta ja kansainvälisyyskasvatusta.

Kirja koostuu sadutetuista tarinoista, jotka ovat peräisin eri kulttuureista olevilta lapsilta ja aikuisilta. Tarinat toimivat sellaisenaan, mutta niihin on liitetty mukaan myös toiminnallisia tehtäviä: alkuleikki, draamaharjoitus, pohdintaosuus, tietoa sadun alkuperämaasta ja musiikkivinkki. Joidenkin tarinoiden yhteydestä löytyy myös aputarina, joka kytkeytyy lapsille tuttuihin arkipäivän tilanteisiin. Kirjaan sisältyy lisäksi harjoitushakemisto sekä tunne- ja kysymyskortteja.

## **8.9 Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali**

Tunne- ja turvataitoja lapsille -materiaali (Lajunen, Andell, Ylenius-Lehtonen & Ojanen, 2016) on tarkoitettu noin 5-11 -vuotiaille lapsille varhaiskasvatukseen, kouluun ja perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön. Sen taustalla ovat psykoterapian erikoispsykologi ja perheterapeutti Kaija Lajunen, erityisluokanopettaja Minna Andell sekä erityisluokanopettaja Mirja Ylenius-Lehtonen. Materiaalin on kuvittanut sosionomi Sanna Ojanen.

Materiaalin avulla voidaan edistää lapsen itsearvostusta, itseluottamusta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä kaverisuhteita. Lisäksi se keskittyy lasten voimavaroihin ja selviytymiskeinoihin. Myös lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa ja kaltoinkohtelua pyritään tämän materiaalin avulla ennaltaehkäisemään. Materiaali rohkaisee lasta kertomaan huolistaan turvalliselle aikuiselle. Sen tavoitteena on myös antaa lapsille valmiuksia ja tietoa miten toimia erilaisissa uhkatilanteissa, sekä neuvoa lapsia suojelemaan itseään, jos heitä kohdellaan väärin. Tunne- ja turvataitokasvatuksen avulla lapset saavat tietoa heidän oikeuksistaan ja vahvistetaan näin heidän itsearvostustaan ja itsemääräämisoikeuttaan. Materiaalin avulla vahvistetaan myös lasten omien tunteiden tunnistamista, niiden ilmaisua ja oman käyttäytymisen säätelyä kaverisuhteiden hyväksi.

Kirjan menetelmät ovat toiminnallisia, lapsilähtöisiä ja tukevat selviytymistä. Materiaalissa on mukana Turre Turvakoira, jonka kanssa opetellaan erilaisia turvaohjeita: Sano EI, Lähde pois ja Kerro turvalliselle aikuiselle. Näitä asioita opetellaan vertaisryhmässä tutun aikuisen kanssa. Materiaalissa on erikseen osio ammattilaisille sellaisiin tilanteisiin, joissa herää huoli lapsen turvallisuudesta. Materiaalissa käsitellään muun muassa seuraavia teemoja: Lapsen oikeudet tutuiksi, Lupa kaikenlaisiin tunteisiin, Vaihtuvat tunteet, Kiukku ja sen kesyttäminen, Hyvä olo ja hyvä mieli, Turvallisesti netissä, Nettikaveruus, Minä selviydyn netissä, Lupa omaan tilaan ja yksityisyyteen sekä Turvallinen koti.

## **8.10 Tunnemuksu ja mututoukka: Tunnetaito-ohjelma esikouluun ja alkuopetukseen**

Tunnemuksu-ohjelma (Peltonen, Kullberg-Piilola & Kullberg-Turtiainen, 2002) on suunniteltu alunperin 5-9 -vuotiaille, mutta sovellettuna sitä voi käyttää sekä nuoremmilla että vanhemmilla lapsilla. Ohjelman taustalla ovat psykoterapeutti Anne Peltonen, perhetyöntekijä Tarja Kullberg-Piilola sekä kuvittaja Marjo Kullberg-Turtiainen.



Tuntemuksi-ohjelman avulla opetellaan tunnetaitoja ja empaattisuutta aikuisen ohjauksessa. Sen perusajatuksena on, että jokainen on omien tunteidensa asiantuntija, eikä aikuinen saa mitätöidä lapsen tunnetta. Ohjelman avulla opetellaan ymmärtämään miltä itsestä ja toisesta tuntuu, ja MUTU-toukan tehtävänä auttaa oivaltamaan, että kaikilla ihmisillä on samanlaisia tunteita, mutta ne saattavat näyttäytyä eri tavalla riippuen siitä, miten me näytämme tunteemme. Myös tunteen ja teon toisistaan erottamista harjoitellaan. Ohjelman tavoitteena on, että lapsiryhmän ilmapiiri paranee, empatiakyky lisääntyy, kiusaaminen vähenee ja lapsen minäkuva eheytyy.

Tunteita käsitellään leikin, sadun, kuvallisen ilmaisun ja draaman avulla. Materiaalissa on mukana myös *Miltä minusta tuntuu* (MUTU) -toukka. Erilaisten kokonaisuuksien avulla lapset tutustuvat tunteisiin ja oppivat käsittelemään, hyväksymään, ilmaisemaan ja nimeämään tunteita. Materiaalissa huomioidaan myös vanhemmat, ja he voivat saada ohjelman kautta lapseltaan positiivista palautetta, mikä taas vaikuttaa heidän kokemukseensa itsestään vanhempana.

### **8.11 Tunteiden aakkoset: Tunnetaitoja opettelemaan!**

Tunteiden aakkoset -kirja (Juusola & Koski, 2015) on tehty tunnetaitokasvatuksen tueksi vanhemmille ja muille kasvattajille. Sen on luonut kuvataideterapeutti, sosiaalisten taitojen ohjaaja ja neuropsykiatrinen valmentaja Mervi Juusola ja kuvittanut Jonna Koski.

Tunteiden aakkoset -tarina antaa erilaisille tunteille nimet ja tuo esille ikävät tunteet, joista on tekijöiden mielestä erityisen tärkeää puhua lasten kanssa ääneen ja yhdessä. Silloin lapset huomaavat, etteivät he ole ainoita tunteiden kanssa, vaan samanlaisia tuntemuksia on muillakin, ja ne ovat normaaleja ja luonnollinen osa elämää. Kirjan tavoitteena on auttaa lasta pohtimaan, miltä tunteet tuntuvat, miten ne vaikuttavat kehoomme, miten niitä voi käsitellä, mitä niille voi tehdä ja miten itseään voi rauhoittaa.

Tarina kertoo Metsäkylän kaveruksista, joista jokaisella on omat haasteensa tunteiden käsitelyssä ja käyttäytymisessä. Kirjan teemoja ovat mm. tunteet (onni, ujous, ilo, kateus, jännitys, kaipaus, ylpeys, suru, pelko, yksinäisyys, kiukku, nolous, syyllisyys, häpeä, haikeus ja rakkaus), hyvät käytöstavat ja auttaminen sekä reiluus, anteeksi pyytäminen, ystävyys ja luonteenpiirteet. Tarinan ja keskusteluvinkkien lisäksi kirjan lopussa on kuvia Metsäkylän väestä erilaisten ilmeiden kanssa. Ilmeet voi yhdistää opittuihin tunteisiin yhdessä lasten kanssa pohtimalla. Kirja käsittelee arjessa vastaantulevia tilanteita.

## 9 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä tutkimuksessa olemme perehtyneet ensisijaisesti tunteisiin ja tunnetaitoihin. Tunnetaitokäsité ei ole yksiselitteinen, ja sitä on tutkittu myös muiden termien, kuten itsesääätelytaito, tunneäly ja sosioemotionaalinen taito, kautta. Näitä käsitteitä olemme määritelleet tutkimuksessamme. Käsitteillä on keskenään jonkinlaisia vivahde-eroja, mutta pääasiassa niillä tarkoitetaan vaistonvaraisia taitoja, jotka ohjaavat tekojamme, päätöksiämme ja ajatuksiamme. Niillä tarkoitetaan myös kykyä säädellä tunteitamme, käyttäytymistämme, kognitiivisia toimintojamme ja tunnereaktioitamme, ja näin ollen ne ovat taitoja, jotka auttavat meitä toimimaan toistemme kanssa.

Tutkimuskysymyksemme muokkautui tutkimusta tehdessämme koskemaan erityisesti tunnetaitojen merkitystä lapsuudessa. Tutkimuksessamme tuli esille muun muassa varhaisen vuorovaikutuksen sekä pysyvän kiintymyssuhteen suuri merkitys tunnetaitojen kehitystä ajatellen. Varhaisen vuorovaikutuksen kautta lapsi saa sellaisia kokemuksia, joita ilman aivot eivät voi kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla. Jotta tunne-elämä pääsee kehittymään normaalisti, lapsella täytyy olla pysyvä ja luotettava kiintymyssuhde, jossa myös aikuinen on kiintynyt lapseen.

Kaikilla kasvattajilla on suuri rooli lapsen tunnetaitojen kehitykselle, ja myös ryhmäkokemukset muokkaavat näitä taitoja. Tutkimuksessamme kävi ilmi, että tunnetaitojen näkökulmasta suuret lapsiryhmät eivät ole suotuisimpia kasvupaikkoja lapselle, koska aikuiset eivät ehdi reagoimaan lasten tunneviesteihin samoin kuin pienemmissä ryhmissä. Aikuisen kiinnostus lasten tunteita kohtaan nähdään erittäin tärkeänä asiana tunnetaitojen kehityksen kannalta. Toisaalta ryhmäkokemusten hyöty on myös tutkimuksin tunnustettu. Kävimme tutkimuksessamme erikseen läpi myös esiopetusikäisen lapsen tunnetaitoja sekä kouluun siirtymisen vaihetta tästä näkökulmasta. Näin saimme kokonaiskuvan varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaidoista ja niihin liittyvistä asioista. Kouluun siirtyessä tunnetaitojen merkitys nähtiin merkittävänä sekä sosiaalisten suhteiden että kognitiivisten taitojen oppimisen kannalta.

Otimme tutkimukseemme mukaan myös tunnetaitoihin liittyviä haasteita sekä tunnetaitojen tukemiseen liittyvää materiaalia. Materiaali näyttäisi hyödyttävän kaikkia lasten kanssa työskenteleviä kasvattajia. Materiaalin mukaan ottaminen tuntui tärkeältä myös siksi, että sen monipuolisuus tulisi näkyväksi ja voisimme itsekkin hyödyntää sitä tulevaisuudessa. Koska päiväkotija koulumaailma elävät tunteiden keskellä joka päivä, koemme, että ammattikasvattajan olisi

tärkeä tietää mahdollisimman monenlaisista keinoista opettaa ja ohjata lapsia tunteiden hallinnassa. Tärkeää olisi myös opettaa lapsia puhumaan tunteista ja ymmärtämään niitä.

Halusimme valita tutkimusaiheeksemme ajankohtaisen aiheen varhaiskasvatuksen kentältä. Erityisesti viime vuosina on tunnetaitokasvatuksen merkitystä ja tärkeyttä nostettu esille niin varhaiskasvatuksen kuin koulumaailmankin piirissä. Monien arvioiden mukaan haasteet lasten sosioemotionaalisissa taidoissa ovat lisääntyneet viime vuosina tasaisesti (Ahonen, 2017, 10). Sosioemotionaalinen kehitys ja tunnetaidot eivät kuitenkaan ole sen enempää Suomessa kuin maailmanlaajuisestikaan uusia käsitteitä. Ahonen (2015) tutki tuoreessa väitöskirjassaan varhaiskasvattajien vuorovaikutuksellista ja pedagogista toimintaa päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa, joihin usein liittyy sosioemotionaalisia haasteita. Väitöskirjan tuloksista ilmeni, että haastavia kasvatustilanteita voidaan vähentää suuntaamalla huomio kasvattajien toimintaan. Samalla myös lasten sosiaalis-emotionaaliset taidot kehittyvät.

Tutkimuksessa käyttämämme lähdekirjallisuus on melko tuoretta ja tunnetaitojen tukemiseen kehitettyä materiaalia tutkiessa huomasimme, että suurin osa materiaaleista oli aivan viime vuosilta, alle viisi vuotta sitten julkaistuja. Tämä osoittaa, että tunnetaitoja käsittelevälle materiaalille on kasvattajien piirissä syntynyt lähivuosina huomattava tarve ja asiaa on alettu nostaa esille tärkeänä kasvatuksen osa-alueena, johon halutaan panostaa. Aihe on kiinnostanut myös tutkijoita aikaisempaa enemmän. Omaa tutkimusta tehdessämme jäimme pohtimaan, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tämän asian voimakkaaseen esille nousemiseen viime vuosina. Ovatko tilanteet yleistyneet, joissa lapset eivät kykene säätelemään tunnekokemuksiaan?

Käytännön kokemuksella, ja useiden tutkimusten valossa on todistettua, että tunnetaidoilla ja niiden tukemisella on suuri merkitys yksilön koko elämään. Tutkimuksissa on ilmennyt, että tunnetaitojen hallinta on esimerkiksi koulun aloittamisvaiheessa jopa suuremmassa roolissa kuin kognitiiviset taidot. Ahonen (2017, 22) kirjoittaa useiden tutkijoiden puolesta, että sosiaalis-emotionaalisilla taidoilla on vahva yhteys siihen, miten lapsi menestyy varhaiskasvatuksessa, koulussa ja vielä aikuisuudessakin. Sosiaalisen elämän lisäksi taidot heijastuvat myös akateemiseen suoriutumiseen. Tämän takia toteammekin, että näiden taitojen harjoittamista tulisi painottaa varhaiskasvatuksessa erityisen paljon.

Varhaiskasvattajilla on tietoa lasten sosiaalis-emotionaalisesta kehityksestä ja niiden taitojen tukemisesta, mutta tietoa ei osata riittävästi soveltaa käytäntöön. Kasvattajien toiveena on ollut konkreettisen ohjauksen ja käytännön vinkkien saaminen työn tueksi. Varhaiskasvatusikä on otollinen sosiaalis-emotionaalisten taitojen harjoittamiselle ennen ongelmien kasautumista.

Myös varhaiskasvatusympäristö on näiden taitojen harjoittamiselle sopiva. (Ahonen, 2017, 22). Nämä Ahosen esille tuomat asiat, ja kentältä tuleva viesti siitä, että konkreettiselle tiedolle ja tunnetaitokasvatukseen käytettävälle materiaalille olisi tarve, on ohjannut kandidaatintyön tekemistämme alusta asti. Näimme tärkeänä perehtyä aluksi tunnetaitojen kehitykseen, ja päädyimme ratkaisuun, että jatkamme tutkimustamme pro gradu -vaiheessa materiaaliin painotuen. Pro gradu -tutkimuksessa voisimme havainnoida kentällä tapahtuvaa tunnetaitokasvatusta, haastatella lastentarhanopettajia heidän käyttämistään tunnetaitomateriaaleista ja -välineistä. Olisi mielenkiintoista tietää, miten lastentarhanopettajat kokevat tunnetaitokasvatuksen sekä omat keinot ja voimavarat tämän asian yhteydessä.

Tutkimuksemme eettisyys on kulkenut tärkeänä asiana työn rinnalla koko ajan. Eettisyys on koko työmme perusta, ja ajankohtaiset ja kansainväliset lähteet lisäävät tutkimuksemme luotettavuutta. Olemme vaatineet itseltämme tarkkaa ja kestävää työskentelyä tutkimuksemme suhteen. Tutkimusta tehdessämme olemme pyrkineet perusteelliseen työhön lähdemerkintöjen ja lähteiden käytön suhteen. Työn edetessä, ja kahden opiskelijan sitä muokatessa näimme erittäin tärkeänä asiana, että viitteet pysyvät jatkuvasti tekstin mukana. Olemme toteuttaneet tutkimuksemme parityönä monestakin eri syystä: aikataulut tuntuivat sopivan yhteen, olemme tehneet opintojen aikana paljon paritöitä yhdessä, ja työskentely on sujunut mutkattomasti ja tehokkaasti. Ajattelimme myös, että kahdet aivot ja ajatukset ovat parempi kuin yhdet. Yhdessä työskennellen olemme saaneet laajennettua näkökulmaamme asiaan, ja työlle sokaistumista on aika ajoin ravisteltu keskustelujen muodossa. Toteutimme työmme siten, että etsimme yhdessä materiaalia, johon aloimme perehtyä kumpikin tahoillamme. Kirjoitimme tutkimuksemme teoriapohjaa välillä erikseen ja välillä kokosimme tekstiä yhdessä. Pystyimme hyvin tällaiseen järjestelyyn Google drive:n avulla, kun kumpikin pystyi muokkaamaan samaa dokumenttia, ja kommentointimahdollisuus oli helppo. Työn tekeminen sujui kokonaisuudessaan erittäin hyvin, ja tästä on hyvä jatkaa yhdessä kohti pro gradua.

Tutkimusta tehdessämme; kirjallisuutta lukiessamme, tutkimustuloksia tulkitessamme ja menetelmiin perehtyessämme korostui meille entisestään ajatus siitä, kuinka tärkeä asia tunnetaidoissa tukeminen onkaan. Ymmärsimme, kuinka suuressa roolissa kasvattajat tässä asiassa ovat. Saamme olla luomassa ilmapiiriä, jossa lasten on turvallista kokea erilaisia tunteita ja joiden ilmaisemista voimme yhdessä opetella. Saamme olla rohkaisemassa monenlaisten tunteiden kokemisessa ja niistä selviämisessä. Antamassa luvan tunteille.

*“Pikiä alkoi jännittää. Jännitys tuntui vatsanpohjassa.*

*Välillä siellä kutitti vähän, välillä tuntui kuin myrsky myllertäisi.*

*- Vatsassa nipistää, Piki sanoi pienellä äänellä ja tarttui Isoa kädestä.*

*- Kyllä supersankareitakin saa jännittää, Iso lohdutti.”*

*(Kirkkopelto, K. Piki. 2016.)*

## LÄHTEET

- Abe, J. A. & Izard, C. E. (1999). The developmental functions of emotions: An analysis in terms of differential emotions theory. *Cognition and Emotion* 13(5), (527-542).
- Ahonen, L. (2017). Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, T. (2011). Esipuhe: kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen (6-9)*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Aro, T. (2011). Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen (106-119)*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Aro, T. (2011). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen (10-18)*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Cacciatore, R. (2008). *Kiukkukirja: Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään*. Toimittanut Hurme, V. Helsinki: Väestöliitto.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. (2013). *Molli - hyvällä mielellä vai pahalla päällä*. Helsinki: Lasten keskus.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. (2016). *Mun ja sun juttu!: Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä*. Helsinki: Lasten keskus.
- Hakala, J. T. (2015). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa Valli, R., & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hintikka, J. (2016). Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat -interventiosta. Turku: Turun yliopisto.
- Hinton, C., Miyamoto, K. & Della-Chiesa, B. (2008). Brain research, learning and emotions: Implications for education, research, policy and practice. *European Journal of Education* 43(1), (87-103).
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Jalovaara, E. (2005). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Juusola, M. & Koski, J. (2015). *Tunteiden aakkoset*. Espoo: Voimakirja.

- Kemppinen, P. (2000). Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.
- Kerns, K., Abraham, M., Schlegelmilch, A. & Morgan, T. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment & Human Development* 9(1), (33-53).
- Kirkkopelto, K. (2013). Molli. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kirkkopelto, K. (2017). Mullin mallin Molli. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kirkkopelto, K. (2016). Piki. Helsinki: Lasten Keskus. Saatavilla [www-muodossa: http://www.pikitoimintamalli.fi](http://www.pikitoimintamalli.fi).
- Kiviniemi, K. (2001). Design- eli suunnittelututkimus opetus- ja kasvatusalalla. Teoksessa Valli R., & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskimies-Tikkanen, J. (2016). Tunnetaidot osana lapsen kouluvalmiuksia. Oulu: Oulun yliopisto.
- Kotka, R., Kotka, H. & Hiltunen, J. (2011). Tarinat tunteiden tulkkina: Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laakso, M-L. (2011). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. (60-79). Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2016). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Lehtinen, E., Turja, L. & Laakso, M-L. (2011). Leikin mahdollisuudet ja haasteet lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. (236-265).
- Liuska, K. & Turunen, T. (2015). Häijyherneitä ja lempeyslientä: Opas lasten ristiriitailanteiden ehkäisyyn.
- Makkonen, K. (2005). Askeleittain: Sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. Helsinki: Psykologien kustannus.
- McKown, C., Gumbiner, L. M., Russo, N. M., & Lipton, M. (2009). Social-emotional learning skill, self-regulation, and social competence in typically developing and clinic-referred children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 38 (6), (858-871).

- Mäki, M. (2015). Kadonnut avain: Aistielämyksiä tarjoava musiikkiliikuntaseikkailu. Helsinki: Kehitysvammaliitto: Oppimateriaalikeskus Opike.
- Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurmi, P. & Schulman, M. (2013). Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, P. (2013). Lupa tunteisiin. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, R. & Turunen, A. (2014). Eläinlasten elämää: Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T., Kullberg-Turtiainen, M. (2002). Tunnetaito-ohjelma esikouluun ja alkuopetukseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Poikkeus, A-M. (2011). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen (80-105). Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Puolimatka, Tapio. (2010). Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat: Minuuden rakentamisen filosofia (67-87). Helsinki: Suunta-kirjat.
- Repo, L. (2015). Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Rose-Krasnor, L. & Denham, S. (2009). Social emotional competence in early childhood. Teoksessa K.H. Rubin, W.M. Bukowski & B. Laursen (toim.) Handbook of peer interactions, relationships, and groups (162-179). New York: Guilford Press.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Saatavilla [www-muodossa: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Salmivalli, C. (2005). Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Savio, M. (2015). Seikkailujen saari.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Zins, J. E., Payton, J. W., Weissberg, R. P. & O'Brien, U. (2007). Social and emotional learning for successful school performance. Teoksessa Matthews, G., Zeidner, M. & Roberts, R. D. (toim.). Science of emotional intelligence: Knowns and unknowns (376-395). New York, NY: Oxford University Press.